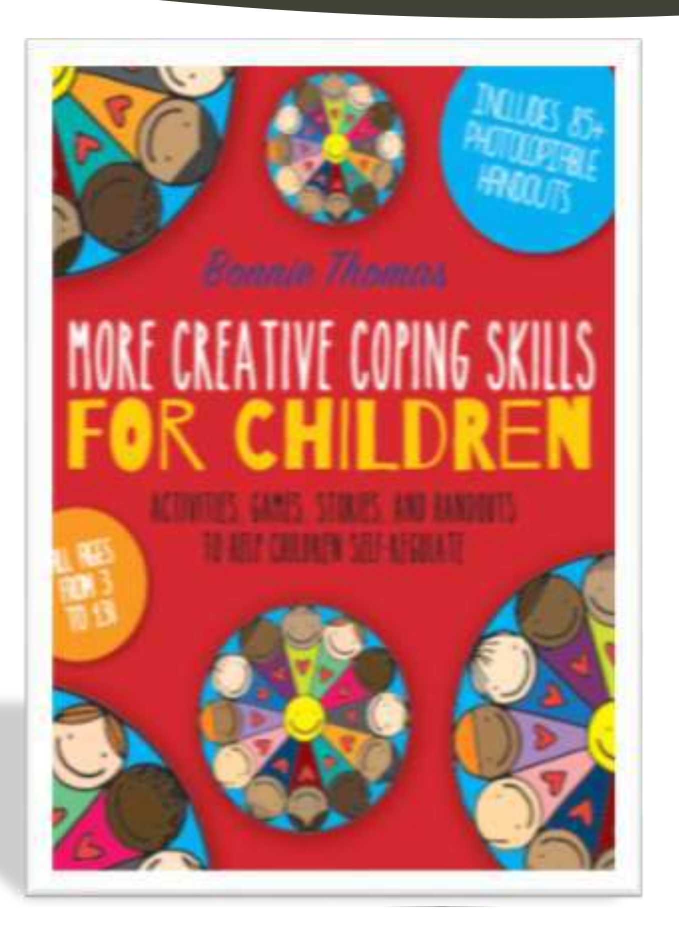
2019

أكاديمية

شبابيك

مهارات التكيف الإبداعية للأطفال

أنشطة وألعاب وقصص ومنشورات لمساعدة الأطفال على تنظيم أنفسهم



ترجمة

د. وفاء طارق

مراجعة وتنسيق

د. محمد السبحي

فهرس المحتويات


mohamed khatab

مقدمة

مهارات التكيّف الإبداعية للأطفال هو موردٌ شـاملٌ للمهنيّين الذين يعملون مع الأطفال. بل هو أيضـاً موردٌ للآباء والأمهات. يوفِّر الكتاب التدخلات التي تُشـجع الأطفال على تعلّم واسـتخدام اســتراتيجيات المواجهة فيما يتعلق بالعلاقات والعواطف والســلوكيات وخبرات الحياة. يبرز كلّ فصـل مجموعة من السـلوكيات المتحدية الخفيفة إلى متوسـطة الشـدة التي قد يتعرض لها الأطفال ، والتي تحدث عادةً مجتمعة. على ســبيل المثال ، ســوف يركز فصـــل واحد على الأخلاقيات الأســاســية والمهارات الشــخصــية. الفصــل الآخر ســوف يركز على الاهتمام والاستماع. في جميع أنحاء الكتاب ، ستجد الأنشطة والقصص والتوكيدات والنشرات المقدمة للأطفال والوالدين لمساعدتك في معالجة سلوكيات وتحديات معينة ، وكذلك المميزات التالية:



التحديات

ويقصد بها الموقف أو الشعور أو السلوك الذي يعاني معه الطفل.

الأهداف



يوفر هذا القســم هدفًا واحدًا أو أكثر قد يعمل الطفل على تحقيقه. الأهداف مكتوبة في المقام الأول للمتخصـصـين في الارشـاد والمشـورة الـذين يكتبون خطط العلاج مع عملائهم ، ولكنهـا كـذلـك توفرللآبـاء والأمهات إطاراً لتحديد الأهداف.

المهارات





الأنشطة والتدخلات المقدمة في كل فصل تُعزّز بناء المهارات المحددة للتحديات المذكورة. على ســبيل المثال ، الفصـــل الرابع حول إدارة الغضـب يحتوي على أنشـطة وتدخلات تعتمد على مهارات مثل مهارة التعرف على المثيرات ومهارة تفريغ الغضب بأمان واحترام.

التدخلات العلاجية



تشـمل التدخلات في الكتاب اللعب الإبداعي والأنشـطة الفنية والحرفية والألعاب والصـفحات المخصـصــة للتلوين و/ أو أوراق العمل. جميع الأنشطة في هذا الكتاب تشجع على بناء المهارات المتعلقة بالسلوكيات والتحديات الواردة في كل فصل.

تحتوي النشـرات على قوائم للتدخلات التي يمكن تجربتها و/ أو أجزاء أخرى مفيدة من المعلومات المتعلقة بالفصل. إذا كنت محترفًا يعمل مع الأطفال وللعائلات ، فسـوف توفر لك النشـرات شـيئًا ملموسًـا يمكن للعملاء الحصول عليه والرجوع به إلى منازلهم للاستخدام الخاص.

القصص المصاحبة



تركز القصـص في كل فصـل على السلوك الشـخصـي أو التحدي الذي يواجهه الطفل وربما يسـبب له المعاناة. توفر القصـص وسـيلة للأطفال للتعرف على سـلوكياتهم أو تجاربهم بطريقة مقربة للطفل ، من خلال الحكي.

القصـــص هي طريقة لطيفة للتعامل مع المشـــكلات مع الأطفال لأنه يسـهل على بعض الأطفال التحدث عن شـخصـية في قصــة بدلاً عن أنفسهم.

نشاط يتماشى مع القصة



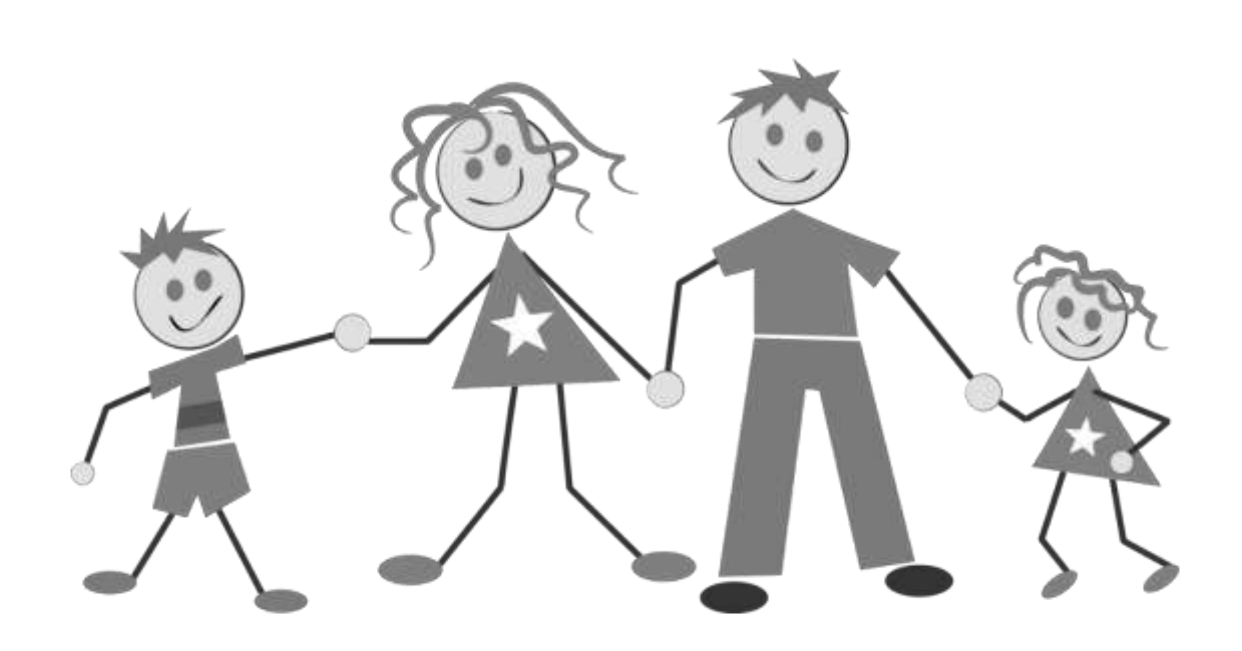
لقد وضــعت نشــاطاً ليتماشــى مع كل قصــة. الأنشــطة تعزّز بعض المهارات المذكورة في القصـــة و / أو تقدم طريقة ســريعة وســـهلة لإشراك الطفل في مزيد من النقاش حول القصة.

التوكيدات



التوكيدات عبارة عن بيانات تمكينية موجزة يمكن للطفل اســتخدامها للتحدث عن نفســه أو التغني بها وترديدها ، أو اســتخدامها في تذكير نفسه (على سبيل المثال "أنا هاقدر اعملها"). وعندما يستخدمها الطفل باستمرار ، يمكنها أن تساعد على زيادة التفكير الإيجابي والثقة.

الفصل الأول
بناء المهارات الشخصية والاجتماعية





التحديات

- ☒ الطفل لديه صعوبة فى تكوين صداقات والحفاظ عليها .
- ☒ الطفل يجد صعوبة مع المهارات الاجتماعية العامة .



الأهداف

- ☒ سوف يكتسب الطفل مهارة تكوين الصداقات والحفاظ عليها .
- ☒ سوف يحافظ الطفل على صداقة لأكثر من شهر .

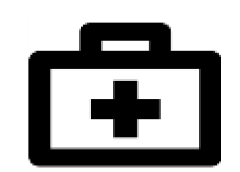


المهارات

☒ الأخلاقيات والآداب الأساسية

من المهم أن يعتاد الأطفال على ممارسة الآداب الأساسية إذ أنها الطريقة لإظهار الاحترام للآخرين .. فعندما لا يستخدم الأطفال الآداب يؤثر ذلك بالسلب على علاقاتهم .

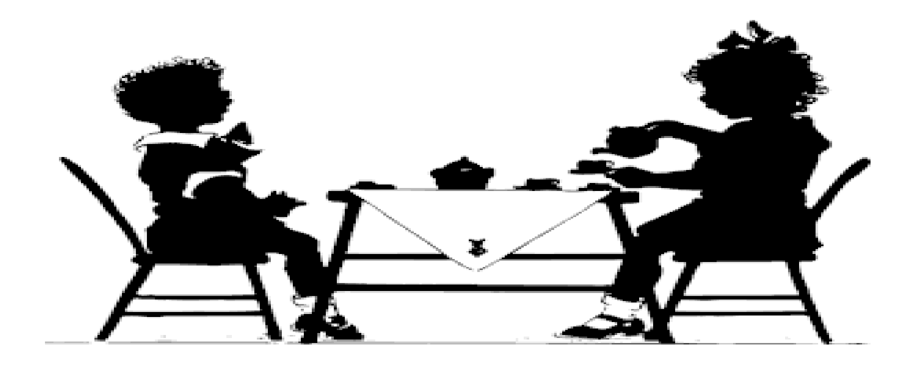
قم بتجسيد السلوك الذى تريد أن يستخدمه الطفل ثم قم بمدحه عند القيام بذلك .. فسوف يعزّز المدح رغبة الطفل فى الاستمرار بالقيام بالسلوك الجيّد



التدخلات العلاجية

☒ حفلات الشاي

تعتبر الحفلات طريقة رائعة للتدريب على السلوك . تظاهر بالقيام بحفلات الشاى للتدريب على الأساسيات فى قول من فضلك و شكراً واستخدام آداب المائدة ومراعاة واحترام الآخرين ..وعندما يُتقن الأطفال استخدام الآداب كافئهم بالقيام بحفل شاي حقيقي



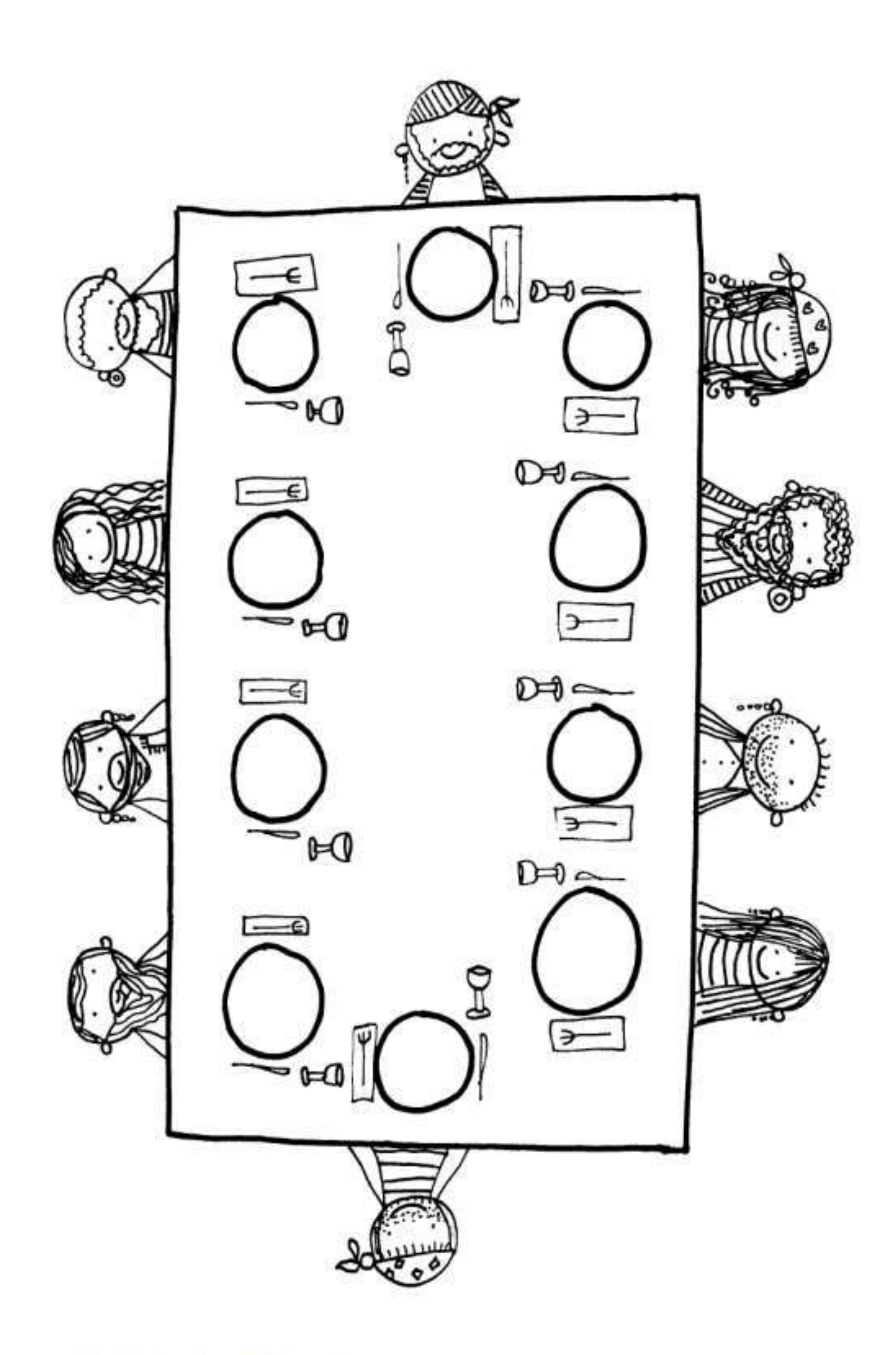
☒ لعبة أصحاب القبطان

- **وصف اللعبة**
  - هى لعبة حيث يصبح فيها اللاعبين قراصنة على مائدة حيث يجب عليهم إظهار أفضل سلوك.
  - يوجد بعض السيناريوهات البسيطة التى تجعل الحديث عن السلوك ممتع.
  - يجلس القراصنة حول مائدة القبطان وأمام كلٍ منهم أطباق الطعام فارغة.
  - يأخذ كلّ لاعب دوره فى الإجابة على البطاقات (ابدأ بالأصغر سناً).
  - يضع كل لاعب عملة أو غطاء زجاجة فى طبق الطعام الفارغ مقابل كل إجابة صحيحة .
  - املأ كل أطباق الطعام الفارغة لإنهاء اللعبة .
  - تعتبر لعبة جماعية .. حيث يفوز الجميع عند إمتلاء كل الأطباق .
- **عدد اللاعبين : لا محدود**
- **الغرض من اللعبة:** الحصول على الطعام عند استخدام أفضل سلوك .
- **الأدوات:**
  - ورقة اللعبة .
  - بطاقات القراصنة .
  - العديد من العملات أو أغطية الزجاجات .
- **اقرأ السيناريو التالي على الأطفال:**
  - أنت تنتمى إلى مجموعة من القراصنة الذين كانوا يأملون فى الحصول على خريطة سرية . تشير الخريطة إلى الطريق إلى **كنز كبير** مدفون فى الساحل الصخري لجزيرة بعيدة .
  - يأتي أحد أفراد الحرس الملكي للملكة إلى مقر القبطان لتناول الطعام مع القبطان وطاقم القراصنة و مناقشة صفقة.
  - اتفقت الملكة على أنه إذا تمكنت أنت وطاقمك من القراصنة من استعادة الكنز فسوف تسمح لكم بالاحتفاظ بنصف الثروة .
  - يجب أن تتصرفوا فى هذا الحدث المهم بأفضل سلوك . إذا كنت أنت أو أصدقائك القراصنة غير مهذبين أو غير جديرين بالثقة خلال اجتماع الطعام ، فإن ضيف الملكة سوف يلغى الصفقة .



- **التعليمات:**
  - يجلس القراصنة حول مائدة القبطان وأمام كلٍ منهم أطباق الطعام فارغة.
  - كل مرة يجاوب فيها على أحد البطاقات .. تضع عملة أو غطاء زجاجة فى طبق الطعام الفارغ .
  - املأ كل أطباق الطعام لإنهاء اللعبة





☒ بطاقات القراصنة

تجشّأ عزوز بصوت عالى على السفرة .. المفروض يقول إيه ؟؟

- ياااه .. دى كانت عالية أووى .
- أهو دا صوت القرصان لما يشبع .
- أنا آسف .. اعذرونى .

جميلة عاوزة من البسكويت ولكنّه بعيد عنها في آخرالمائدة .. إيه أكتر أسلوب مؤدب ممكن تطلب بيه البسكويت ؟؟

- وحياتك يااا ناولنى البسكوت دا .
- جسور .. ممكن لو سمحت تقرب البسكوت دا هنا شوية.
- تحدف الكوباية فى أقرب حد للبسكوت وتصرخ فيه وتقول له (إدينى شوية بسكوت) .

عنكوب بيتكلم بأسلوب سيء و بصوت عالى .. إيه اللى تقدر تعمله أنت و أصحابك القراصنة علشان يتكلم بأسلوب أحسن ؟؟

أستاذ فضة وصل و بيدوّر على مكان للجلوس .. ايه اللي المفروض تعمله ؟؟

- أشوف له مكان يقعد فيه .
- أعمل نفسى مش واخد بالى و استنى حد تانى يشوفله مكان .
- أقول له أن مفيش مكان لحد زيادة يقعد فيه .

جسور بيحب العيش المحمّص .. و مافيش غير طبق صغير منه للكل علشان يتشاركوا فيه .. هتعمل إيه أنت و أصحابك لو أخد منه أكتر من نصيبه ؟؟

عصفور بيقول نكت مينفعش تتقال على السُفرَة .. هتعمل إيه أنت أو أى حد من أصحابك القراصنة ؟؟

قرموط يسخرمن حسن أبو سنة علشان عنده سنة واحدة .. إيه التصرف الواجب على حسن أو أى أحد من القراصنة ؟؟

جسور عنده فتافيت بسكويت على لحيته .. هل أنت ..؟؟

- تحاول تلفت إنتباهه و تخليه يعرف من غير ما حد ياخد باله .
- هتضحك عليه .
- هتملا دقنك بفتافيت البسكوت وتقول بصولى أنا جسور .

جاد عنده دور برد شديد .. إيه اللي لازم يعمله لو احتاج إنه يعطس أو يكح ؟؟

- يعطس و يكح في كمّه .
- يعطس و يكح في كم القرصان اللى قاعد جنبه .
- يعطس و يكح على مائدة الطعام .

حسن أبو سنة عاوز يعرف إذا كان من الأدب الكلام والطعام فى الفم ؟؟

زعتر عاوز يدخل الحمام أثناء تناول الطعام .. ولما وصـل عند الحمام لقى الباب مقفول .. هل لازم ..؟؟

- يدخل .
- يخبط و بعدين يدخل لو محدش رد عليه .
- يصرخ و يقول لو حد جوه يخلّص بسرعة .

فى طريقك للسفرة خبطت عصفور .. هاتقول ..؟؟؟

- ابعد عن طريقى .
- آسف إنى خبطتك .
- لو مكنتش جيت قدامى مكنتش خبطتك .

يقوم بلوتو بفتح باب المقصـورة لأصـدقاءه القراصـنة عند وصـولهم .. هل دا سلوك كويس ؟؟!

يستمر جاسم فى مقاطعة حديث القبطان و ضيف الملكة .. تفتكر ايه ممكن يكون شعورهم ناحية السلوك ده ؟؟

يتشــتت إنتباه إسـكوبى البغبغان الأليف الجالس على كتفه .. ايه اللي المفروض يعمله علشان يركز بشكل كويس أكتر مع المحادثة اللي بتدور على السفرة ..؟؟

كيتى عاوزة تعرف إذا كان لازم تحضر فى المعاد المحدد للطعام .. هاتقول لها ايه ؟؟

جعفر محتاج سـكينة علشـان تقطيع الأكل .. ومش شـايف سـكينة جنب طبقه كن فيه واحدة عند القرصان اللي قاعد جنبه .. هل لازم ..؟؟

- ياخد السكينة و يستخدمها .
- يشتكى بصوت عالى لأن مش ليه سكينة .
- يقول للقرصان اللى جنبه : ممكن استعمل سكينتك لحظة ، من فضلك ؟!.

كركور كان سـهران طول الليل بيغسل سطح السـفينة .. هل ممكن ينام في الوقت اللي باقي للأكل بمجرد أن هو يخلص أكله ؟؟!

دونجل خلّص أكله وسايب طبقه ومنديله ومكانه على السفرة مش نظيف علشان يقوم شخص تاني بتنظيفه .. هل دا سلوك كويس ..؟؟

بلبل يسأل هل لازم يشكر الكابتن لدعوته على العشا .. ايه رأيك ؟؟

مرجان عاوز يقول لـ ساشا حاجة .. إزاي يقدر يلفت إنتباها بطريقة مؤدبة ؟؟!

- يخبطها من تحت المائدة .
- يحدفها ببسكوتة .
- يقول : لو سمحتى يا ساشا عايز أقولك حاجة .

الطعام على مائدة القبطان والكل قعد تقريباً .. امتى يقدر جعفر يبدأ فى الأكل؟؟

- فوراً .
- لما يقعد الجميع ويشير الكابتن أن دا وقت تناول الطعام .

عصفور عنده مرقة لحم على شنبه .. ايه اللي المفروض يعمله ؟؟

- يمسحها فى كمه .
- يحاول يلحسها من على شنبه .
- يستعمل منديل و يمسحها بيه .

يتسائل عنكوب إذا كان لازم يشكر الطباخ و يمدحه بعد الوجبة .. ايه رأيك ؟؟



☒ مهارة : إعطاء وتلقي المجاملات

تلقي وإعطـاء المجـاملات من الأمور المهمـة للأطفـال لكي يتعلموا ؛ لأنها تساعدهم على التعرف على الخير فى الآخرين وكذلك فهم رد الفعل الإيجابي . فهذه المهارات ليســت مهمة لتكوين العلاقات الجيدة فقط ، ولكنها تساعدهم فى إدراك الخير بداخلهم أيضاً .



التدخلات العلاجية

☒ لعبة المجاملات (النسخة الجماعية)

- **وصف اللعبة**

  - هى نشاط حيث يتعلم الأطفال تلقي وإعطاء المجاملات. من الأفضل القيام بذلك فى مجموعة، ولكن نظراً لأن أغلب الآباء والأوصــياء والاستشارين لا يروا سوى طفل أو بضعة أطفال فى المرة الواحدة ، فقد قمت بتوفير نسخة معدلة للعمل الفردى أيضاً
  - للعب لعبة المجاملات:

    - يجلس الأطفال فى دائرة . يختار شــخص بالغ طفلاً واحدا للجلوس وسط أو أمام الدائرة .
    - يشير الشخص البالغ إلى أحد الأطفال فى الدائرة ليبدأ اللعبة بقول مجاملة للطفل الجالس وســط الدائرة. يتم تشــجيع التواصل البصري ولكنه ليس إلزامياً.
    - بعد تلقي الطفل المجاملة يقول " شكراً لك " ثم يدور قليلاً - إذا لزم الأمر- ليتواصل بصرياً مع الطفل التالي .
    - يـأخذ كل طفل فى الدائرة دوره فى إعطـاء مجـاملـة بهذه الطريقة . يســتجيب الطفل الجالس فى وســط الدائرة لكل مجاملة يتلقاها بقول " شكراً لك ".
    - عندما يأخذ الجميع أدوارهم فى إعطاء المجاملة ، يختار الشخص البالغ طفلاً آخر للجلوس وسط الدائرة .

- **إرشادات هامة للعبة**

  - توجد بعض الظروف التى قد تحتاج إلى مقابلة الطفل على إنفراد قبل بداية اللعبة. فهذا يوفر فرصة للطفل للحصول على دعم إضافى حول توقعات اللعبة ومســاعدته فى المجاملات إذا لزم الأمر (على سـبيل المثال ؛ إذا كان الطفل يحتاج مسـاعدة فى مجاملة شـخص لا ينسـجم معه). فإذا كان أحد اللاعبين طفل غير مناسـب أو يعارض اللعبة بصــفة عامة ، يمكنك مســاعدته فى التفكير فى مجاملات لزملائه المشاركين فى اللعبة و كتابتها فى وقت مسبق ، حيث يمكن

للطفل أن يسلمها لهم بدلاً من قولها. وتكون هذه الإستراتيجية فعالة أيضـــا مع الأطفال الخجولين أو الأطفال الذين لديهم صـــعوبة مع الحواجز اللغوية والذاكرة .

- الهدف من اللعبة هو الممارسـة .. ممارسـة تلقى وقول المجاملات . فكلما زادت ممارسة الطفل .. كلما أصبح الأمر مألوفا وأكثر سهولة .
- وعلى الشـــخص البالغ الاســـتمرار بمتابعة المجاملات عن طريق كتـابتهـا للطفـل .. فســوف يقـدر الطفـل امتلاك هـذه القـائمـة من المجاملات حتى وإن كان لن يتمكن من قرائتها فى الوقت الحالى .. حيث يحب الأطفال مشـــاركتها مع أولياء الأمور ومقدمي الرعاية لأن ذلك يعزز احترامهم لذاتهم وثقتهم بأنفسهم.
- فهذه القائمة من المجاملات تكون مفيدة فى توفير أمثلة تناسب أعمار الأطفال حيث يمكنهم اسـتخدامها فى اللعبة وفى تعاملهم مع بعضـهم البعض .

☒ لعبة المجاملات (النسخة الفردية)

- قم بإعداد قائمة للأشـــخاص المتواجدين فى حياة الطفل والذين هم على اتصـــال دائم معه (أقاربه ، العاملين بالمدرســـة ، أقرنائه ، أصـــدقاءه بالصـــف ، عامل محل البقالة ، جاره ،.... إلخ) . ليس بالضرورة أن يكونوا أشخاصاً يحبهم الطفل ، ولكن يجب أن يكونوا ممن يتعامل معهم الطفل بشكل شبه منتظم .
- قم بمســـاعدة الطفل فى التوصـــل إلى مجاملة لكل شـــخص فى هذه القائمة. وفى حالة عدم رغبة الطفل فى القيام بذلك النشـــاط ، يمكنك منحه ملصق ☺ أو أى مكافئة أخرى مقابل كل مجاملة يتوصل إليها .
- أما بالنســـبة لتعلم تلقى المجاملات ؛ فيمكنك القيام بـهذا الدور عن طريق مدح الطفل وتدريبه على الاستجابه لذلك بقوله " شكراً ".



☒ قائمة المجاملات





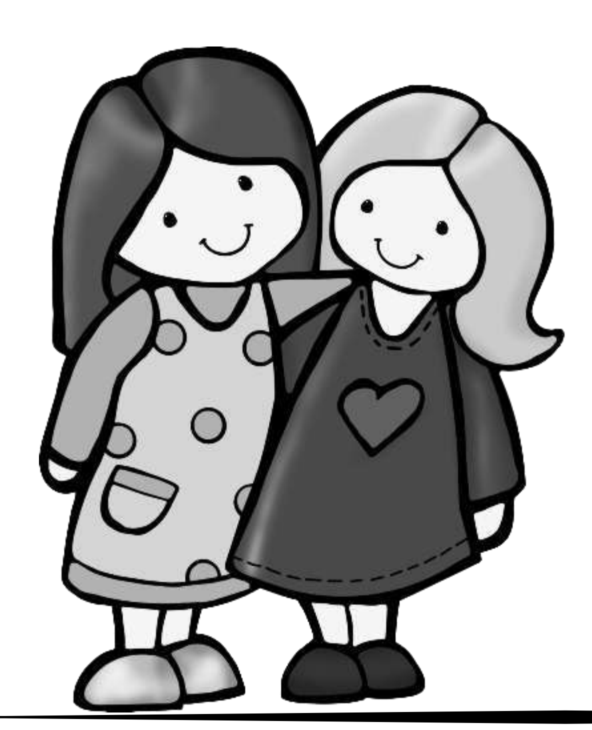
- أنت لطيف مع اللي حواليك.
- أنت بترسم رسومات جميلة .
- وجودك بيخلي فيه بهجة.
- أنا شايفك حد مهم.
- أنت مستمع جيد .
- لما باجي هنا ببقى عاوز أشوفك.
- بحب فيك انك ودود.
- أنت طالب ذكى.
- أنا ببقى مبسوط وأنا معاك.
- مشاركاتك بتبقى كويسة وبحب أسمعها.
- أنا لاحظت إنك كويس في الـ...
- أحب ابتسامتك.
- أنت لطيف مع الحيوانات.
- أنت بتحافظ على نظافة مكتبك .
- بأحب القصص التى انت بتحكيها.
- أنت بتسأل أسئلة حلوة.
- أنت بتلعب بشكل كويس.
- أنت بتقدر تمدح الآخرين بشكل لطيف.
- انت اتصرفت كويس مع ...
- أنت تتصرف بأدب.



☒ مهارة : إظهار اللطف

هى مهارة وسِمة شخصية تقطع شوطاً طويلاً فى تكوين الإنطباع الأول عن الآخرين.

قم بتشجيع أطفالك أو عملاءك على التعامل بشكل لطيف فى حياتهم اليومية . فهذا سوف يساعدهم على لفت الإنتباه بشكل إيجابى وتكوين علاقات مع الأخرين والشعور بالرضا عن النفس .



☒ الأفعال اللطيفة

بغض النظر عن سنك ؛ يوجد العديد من الأفعال اللطيفة التى تستطيع القيام بها للآخرين .

- ابتسم لشخص ما.
- اعمل واحد من أعمال البيت من غير ما يكون دا مطلوب منك.
- اتصل بحد قريبك و قول له ازيك واطمئن عليه .
- ارسم أو اكتب ملحوظة لطيفة لأخوك الأصغر سناً وحطها فى جيب الجاكت بتاعه.. أو صندوق الغذاء .. أو شنطة المدرسة .. علشان يلاقيها بعدين .
- التقط القمامة وارميها في السلّة.
- قل لشخص ما أنك بتقدره .
- أعرض على مدرسك مساعدته فى تنظيف الفصل .
- اعمل موقف فيه كرم وسخاء.
- تمنى حظ كويس لأصحابك .
- امسك الباب علشان يفضل مفتوح لشخص ما داخل المكان وراك
- اعمل بطاقة لشخص ما وسلمها له باليد أو ارسلها له بالبريد .
- امدح حد .
- اترك رسالة أو اقتباس ملهم فى مجلة ما فى عيادة طبيب .
- اشكر شخص على حاجة عملها بشكل كويس.
- اقرأ كتاب لشخص أصغر منك.
- احضن حد بتحبه.
- إذا كان معاك فائض من مصروفك اليومي:
  - اعطيه لشخص ما فى حاجة إليه.
  - ادفع لشخص ما مش معاه فلوس كفاية.
  - اشترى بها هدية بسيطة و اعطيها لشخص ما .
- فكر في أفكار جديدة ...

☒ مهارة : المشاركة

من الممكن أن يكون هناك صعوبة فى تعليم مهارة المشاركة و كذلك تعلمها .
هذه بعض استراتيجيات المشاركة العامة التى من الممكن أن تساعد :

- اجعل التركيز على " تناوب الأدوار " بدلاً من " المشاركة " .
- إذا كان أحد الأطفال يلعب بشئ ما يريده طفلاً أخر ؛ أنقل التوقعات لكلا الطفلين . " **مريم بتلعب بالعربية دلوقت ولما هي هاتخلص .. انت هاييجي دورك علشان تلعب بيها** " . ثم قم بتوجيه الطفل الأخر ليجد شئ أخر يلعب به حتى تنتهى مريم من دورها .
- قم بتوفير مجموعة مختلفة من الألعاب المتماثلة عند معرفة أن أكثر من طفل سوف يلعبون " على سبيل المثال ؛ مجموعة من السيارات اللعبة " . بهذه الطريقة ؛ على سبيل المثال ؛ مريم و صديقها لديهم سيارات أخرى للعب بها ، مما يجعل كلاً منهما يتناوب الأدوار بشكل أسهل .
- من الممكن حث الأطفال على إتخاذ وسيلة أخرى للعب إذا كان لا يستطيع مشاركة الألعاب أو ما يمتلكه " على سبيل المثال ؛ خذه للخارج من أجل تمشية " .
- يمكن للأطفال التدرب على تناوب الأدوار باستخدام الألعاب الأقل تعلقاً بها .
- ضع ألعاب الطفل وممتلكاته المحببه إليه بعيداً أثناء مواعيد اللعب.



التدخلات العلاجية

☒ برطمان الحلوى

- هو نشـاط يتدرب فيه الطفل على المشـاركة . يمكنك عمل برطمان الحلوى بنفسك . للعب ؛ أعط برطمان الحلوى للطفل واطلب منه أن يقوم بتقسيمها بحيث يكون لكلاً منكما حصة عادلة . هذا يتيح فرصة للطفل للتدرب على المشـاركة . ولكن لكونها لعبة ؛ والحلوى غير حقيقية ؛ سـيكون الطفل أقل تعلقاً بالأشـياء التى يشـاركها وبالتالى تكون المشاركة أسهل .
- **المواد**
  - برطمان نظيف .
  - أشـكال خشـبية صغيرة تشبه الحلوى مثل دوائر .. نجوم .. قلوب .. يمكنك الحصـول عليها من محل الحرف أو قم بقص شـكل الحلوى من العلب المعاد تدويرها .
  - ألوان أو أقلام تحديد .
  - فرش تلوين (فى حالة استخدام الألوان).



- **التعليمات**
  - دع الألوان أو الحبر حتى يجف .
  - ضع الحلوى فى البرطمان .
  - لتزيين كل شكل من أشكال الحلوى يمكنك استخدام دوامات لحلوى السـينابون ، ونقط لبسـكويت الكوكيز ، خطوط للبسكويت المتعدد الطبقات ،.... إلخ .

☒ صندوق الكنز

- يسـتخدم صـندوق الكنز بنفس طريقة برطمان الحلوى . حيث يُملأ صـندوق الكنز بقطع الكنز التي يمكن تقسيمها بالتساوي . يمكنك أن تتظاهر أنت و الطفل بأنكم قراصـنة وجدت هذا الكنز . و يمكن للطفل مشاركة الكنز معك .
- **المواد**
  - صندوق خشبى صغير .
  - ألوان (بنى ، بنى غامق) .
  - فرشاة للتلوين .
  - قطع كنز مختلفة :



- **عملات لعبة** ... يمكنك عمل عملات لعبة عن طريق قطع دائرات من الورق المقوى (ورق كرتون) . ثم قم بتغليف الدوائر بورق الألمونيوم أو قم بتلوينها بلون يشبه المعدن . محلات الأدوات المدرسية تقوم ببيع عملات بلاستيكية تساعد الأطفال على تعلم عد الفكة ، فبتالى يمكن أن تكون بديل فى حالة عدم رغبتك فى عملها .
- **مجوهرات لعبة** ... يمكنك شرائها من محلات لوازم الحفلات .. قم بالبحث فى قسم الأفراح عن خواتم فضية ؛ ذهبية أو ماسية (اكسسوار أو غير حقيقية).
- **جواهر لعبة** ... غالباً ما يُباع فى محلات الحرف أو الخردوات خرز زجاجي أو بلاستيكي ، أحجار كريمة ، أحجار التى تُوضع فى المزهرية .

- **التعليمات**
  - قم بتلوين صندوق الكنز باللون البنى واتركه حتى يجف .
  - ارسم بعض الخطوط الأفقية على صندوق الكنز باستخدام اللون البنى الغامق . يمكنك استخدام اللون البنى الغامق أيضاً فى رسم مفصلات للصندوق . اتركه ليجف .
  - ضع الكنز فى الصندوق .
- ملاحظة : إذا كانت الميزانية محدودة أو الوقت محدود يمكنك استخدام ظرف ورقى كصندوق الكنز وملؤه بقطع من الورق ككنز .



☒ مهارة : الفوز والخسارة

- من المهم أن يتعلم الطفل كيفية تقبل الفوز و الخسارة في الألعاب و المنافسات بشيء من التسامح . فالطفل الذي يثور غضبه بعد خسارته في لعبة سرعان ما ينفر منه زملائه ، وينطبق ذلك أيضاً على الشماتة عند الفوز .
- قم بتوفير فرص لعب للأطفال حيث يمكنهم التدرب على الفوز والخسارة . يمكن للتوصيات والاقتراحات الآتية مساعدتك في تعليم الطفل المهارات الأساسية في اللعب والفوز والخسارة .
- **إرشادات عامة للعب للميسرين:** فيما يلي قائمة داعمة للإشراف و / أو لعب الألعاب مع الأطفال . تساعد هذه الاقتراحات في تقليل الصراع الذي من الممكن أن يحدث بين اللاعبين الأصغر سناً .
  - مراجعة قواعد اللعبة والإتفاق عليها في وقت مبكر؛ لا يلعب الجميع بنفس القواعد ، لذلك من الأفضل توضيح الأمر قبل البدء .

- قم بإجراء مناقشة قبل اللعبة : " **إزاي ممكن حد يغش في اللعبة؟ و هانعمل إيه لو اكتشفنا حد بيغش؟!** " تحدد هذه المناقشة التناغم للعب النزيه. فعندما يدرك الطفل أن الآخرين في اللعبة يراقبون ويعرفون علامات الغش ؛ يقلل ذلك احتمالية الغش .
- قبل بدأ اللعب ؛ قم بسؤال الطفل : " **لو لاقيت نفسك بدأت تحس بالزهق والضيق من اللعبة .. إزاي ممكن تساعد نفسك تبقى أهدى؟!** "
- قم بإنشاء جانب إيجابي للخسارة ... على سبيل المثال ، ضع قاعدة بأن الفائز في اللعبة هو من سيقوم بالتنظيف ووضع الأشياء بعيداً .
- قم بإعداد ملصقات أو هدية صغيرة يمكن أن يكسبها اللاعبين عندما يقولوا شيئاً مشجعاً أثناء اللعبة ، أو في كل مرة يكسب أو يخسر فيها شخصاً ما اللعبة باحترام .
- تحقق من اللاعبين أثناء اللعب عند الحاجة : **"اخباركم إيه؟ هل حد محتاج ياخد استراحة صغيرة؟"**
- قم بوضع نموذج يُحتذى به في السلوكيات التى تريد أن تراها في اللاعبين.
- عند الانتهاء من اللعب ؛ راجع كيف سارت الأمور : **هل لاقيت صعوبة انك تلعب بنزاهة ؟ قلت لنفسك إيه لما كان مطلوب منك تتحرك ٢٠ خطوة للخلف أو لما فكرت أنك هاتخسر ؟ "**
- قم بعمل نُسخ عن الفوز والخسارة لمن يستطيع القراءة من الأطفال ؛ حيث يمكن الرجوع إليها عند الحاجة أثناء اللعبة .

- **نصائح داعمة للأطفال**
  - **أثناء اللعبة :**
    - انتظر دورك .
    - احتفظ بيدك لنفسك .. دع الآخرين يقومون بلف النرد الخاص بهم أو تحريك القطع الخاصة بهم .
    - لا تتباهى أو تغيظ اللاعبين الآخرين عند التقدم عليهم .
    - إذا تخلفت أثناء اللعبة أو بدأت تشعر بالملل ؛ ذكر نفسك أنها مجرد لعبة . تنفس بعمق عدة مرات وخذ استراحة .

- قم بتشـــجيع اللاعبين الآخرين عن طريق قول أشـــياء مثل " **يا ســـلام على اللعبة الحلوة !** " أو " **برافوووو** " .

- **إذا خسرت اللعبة :**
  - ذكر نفســـك بـأنها مجرد لعبة وأن من الممكن الخسارة .
  - أخبر اللاعبين الآخرين " **كـانـت لعبـة هايلة**".
  - أخبر الفائز " **مبرووووك** " .
  - صافح الفائز .
- **إذا فزت باللعبة :**
  - أخبر اللاعبين الآخرين " **كـانـت لعبـة كويسة**".
  - من الممكن أن تشـــعر بالحماس والفخر لفوزك بـاللعبـة ؛ ولكن أظهر الروح الرياضـــية ، فالتباهي وإحباط اللاعبين الآخرين سـوف يجعلهم يشـعروا بالسـوء و\عدم الرغبة في مشـــاركتك اللعب مرة أخرى .
  - اعرض أن تقوم بالتنظيف بعد اللعب .

اكتب أفكارك واقتراحاتك هنا:

....
....
....
....
....
....



⊠ مهارة : الشفقة والتعاطف

- يمكن للطفل أن يتعلم كيف يشـــعر و يُظهر التعـاطف . يصعب أن يتعلمه بعض الأطفال مقارنة بغيرهم (لأسباب مختلفة) ولكن قـاعدة التجســـيد / التمثيـل هي القـاعدة الأســاســية .. جسّـد نوع الشـفقة والتعاطف الذي تريد أن يتعلمه الطفل .
- يمكنك أيضـــا التطوع مع الطفل ؛ وممارســـة اللطف / التعاطف مع الطفل ، وقراءة قصص عن الشخصيات التي تواجه التحديات والشـــدائد ؛ تليها مناقشـــة حول تجارب الشخصية (بطلة القصة) .



التدخلات العلاجية

☒ حذاء شخص آخر

- ناقش التالي مع الطفل :
هل سبق وسمعت تعبير **"حطّ نفسك مكانه"** ؟ . هذا الاقتباس الشهير يعنى " حاول أنك تشوف من وجهة نظر الشخص التاني " . العبارة دي عن التعاطف .. التعاطف هو لما تحاول تفهم ايه اللي يخلي شخص ما يتفاعل أو يتصرف أو يظهر بطريقة معينة. على سبيل المثال ؛ إذا كنت في المترو وشوفت شخص ظاهر عليه علامات التعب وريحته مش حلوة ، ممكن تلاقي نفسك بتحكم على الشخص ده. ممكن تلاقي نفسك بتفكر ؛ ريحة البني آدم دا وحشة قوي ومستفزة جدا! . لكن مش ممكن بديل عن الحكم عليه .. إن يتحرك جواك الفضول !! ممكن تسأل نفسك مثلاً: ليه الشخص دا متوسخ كده ؟ ايه اللي مخليه تعبان وحزين بالدرجة دي؟ ممكن تسأل نفسك : " هاحب الناس يعاملوني إزاي لو كنت مكانه " .
- أحيانا بيبقى من الصعب على بعض الناس تعلم مهارة التعاطف ؛ علشان الحكم على شخص بيبقى أسهل بكثير من إظهار التعاطف معاه . لكن مع بعض الممارسة نقدر نكون متعاطفين أكتر مع بعضنا .
- **المواد**
  - مقص.
  - صور و رسومات لأحذية مختلفة .
  - صمغ .
  - قطع ورقية .
- **التعليمات**
  - قم بقص صور ورسومات الأحذية .
  - قم بلصق الصور على القطع الورقية .. فقط صورة واحدة لكل ورقة .
  - اكتب أحد السيناريوهات الآتية على كل ورقة ، أو يمكنك كتابة ما يناسب سن و ثقافة المجموعة الخاصة بك .

الطفل اللي لابس الحذاء ده ....

- كان عنده مشكلة في المدرسة ، وضروري يبلغ والده.
- هايمثل لأول مرة في مسرح المدرسة الليلة دي .
- باباه / مامته عنده مرض خطير .
- طلبوا منها تروح بدري للبيت من المدرسة علشان عندها مرض معدي .
- عمر ما حد قال لها " أنا بحبك " .
- حضر جنازة النهاردة.
- ما أكلش من يومين .
- اتخانق مع أخوه النهاردة الصبح .
- فقدت لعبتها المفضلة .
- شخص ما بتحبه اعتدى عليه بالضرب.
- شاف كابوس الليلة اللي فاتت .
- حصلت له حادثة في المدرسة النهاردة .
- ماقدرش ينام الليلة اللي فاتت بسبب حاجة حصلت.
- اتخانق في الأتوبيس الصبح.
- حصلت على درجة سيئة في امتحانها على الرغم من مذاكرتها.
- أصدقائه طلبوا منه يبعد عنهم في الفسحة .



☒ اترك الورق ليجف .

☒ دع الطفل يختار ورقة ويقرأها لهم إذا كان ضرورياً ، اسأل الطفل : " **تفتكر الطفل ده حاسس بإيه في الموقف ده ؟** " . يمكنك أيضاً أن تسأل : " **إيه اللي ممكن تعمله علشان تساعده ؟ لو انت مش قادر تلاقي طريقة لمســـاعدته .. إيه اللي ممكن تعمله علشـــان تخلي يومه يبقى أفضل؟** " .

☒ القلب الورقي المجعد

- لقد أصبح القلب الورقي المجعد نشاط مشترك في الفصول حيث يظهر للأطفال تأثير عدم التعامل بلطف مع الآخرين . فالقلب المجعد يُعتبر تجسيد مرئي لتأثير الكلمات و الأفعال على قلب شخص ما .

- **التعليمات**

  - قص ورقة على شكل قلب كبير .
  - اسأل الطفل : " **إزاي ممكن يبقى شكل قلب شخص لما حد يقول له حاجة مش حلوة؟!** " يمكنك اقتراح .. **تفتكر ممكن قلبك يتكسر زي كده** " يكرمش القلب الورق " .
  - اسأل الأطفال أن يخبروك ببعض الأشياء الغير لطيفة التي يخبر بها الأطفال بعضهم بعضا أو سبق أن قيلت لهم . و لكل إجابة قم بتجعيد جزء من القلب .
  - عند انتهائهم ؛ انظر للقلب ولاحظ كيف أصبح مجعد .
  - ثم ناقش التالي : " **ايه اللي ممكن نعمله لو حسينا اننا كسرنا قلب حد ؟** " بعضهم يقول : " **أنا آسف** " والبعض يحاول إصلاح الموقف . يمكنك اقتراح أن الاعتذار **هو اللي بيخلي قلب شخص ما " مش مجعد " لما نجرحه .**
  - قم بفرد القلب بقدر ما تستطيع .
  - اسأل الطفل : " **هل القلب رجع زي ما كان؟** "
  - سوف يلاحظ الطفل وجود بعض التجاعيد في القلب أو أصبح ممزق قليلا . يمكنك استخدام هذا كمثال أنه: **لما بنتعامل بشكل مش لطيف مع الناس مابنقدرش نرجع عن اللي قلناه أو عملناه.. لكن كل اللي نقدر نعمله أننا نعتذر أو نحاول نصلح الموقف . ممكن كلامنا وأفعالنا انها تؤثرعلى الآخرين بشكل دائم ؛ علشان كده محتاجين نعامل بعض بلطف واحترام.**





☒ مهارة: الاعتذار

يُخطئ الأطفال كما يفعل جميعنا . لذلك الاعتذار مهارة اجتماعية مهمة يجب أن تكون لدينا . عندما يشعر الطفل بالثقة فى معرفة كيفية الاعتذار وإصلاح الموقف بسرعة ؛ يمكنهم (ومن قاموا بجرحهم) المضـــي قدماً وعدم التصـــرف بطريقة غير سليمة. السلوك الغير سليم قد يتمثل في **تجنب** الشخص الذي قام بإزعاجه (بدلاً من الاعتذار له)، الشعور **بالخجل** مما قد فعله (لأنهم لم يقوموا بحل الموقف)، **إنكار** أنهم قد قاموا بأي شئ مؤلم (حيلة دفاعية) .

تعليم الأطفال الاعتذار بطريقة ذات معنى مبكراً ؛ تمكنهم من الثقة بأنفسهم وتكوين علاقات سوية .

- يمكن للآباء المســاعدة في تعليم الأطفال مهارة الاعتذار بتجسيد ذلك (مثال ؛ أخبر أطفالك أو عملائك بأنك آسف عند ارتكاب خطأ أو التصـرف معهم بشكل غير عادل أو بغضب).
- قم بممارســة ذلك مع أطفالك وكافئهم عند اعتذارهم . ســيكون من الســهل ملاحظتهم يقومون بالاعتذار وقم بتشجيعهم على ذلك ..

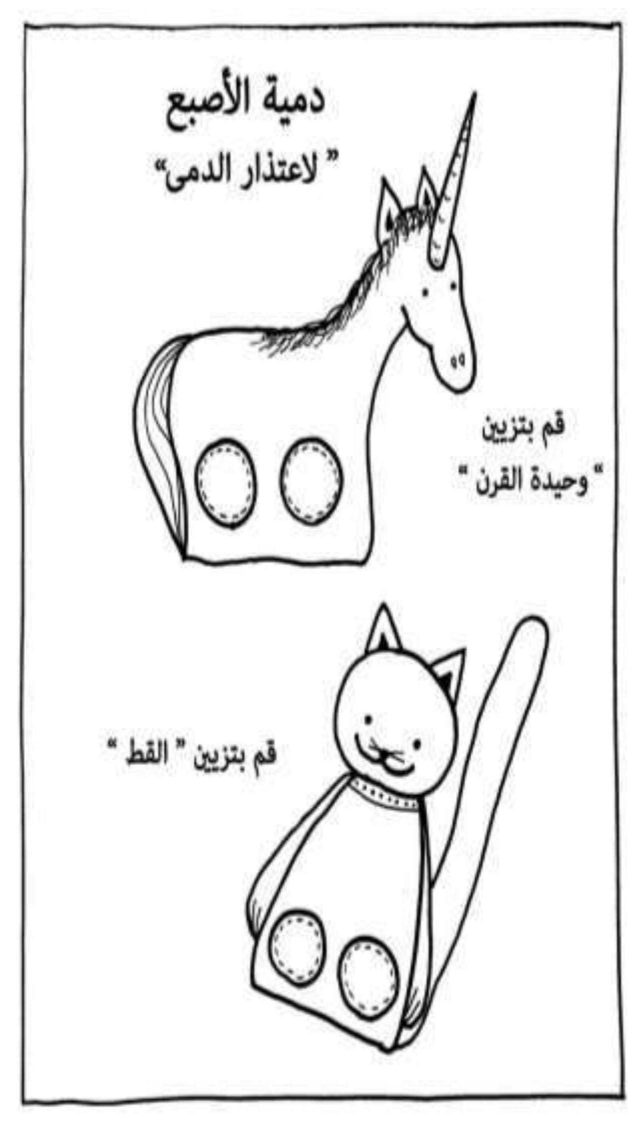
التدخلات العلاجية



☒ اعتذار الدمية

- هو نشــاط حيث تقوم أنت والطفل بسيناريوهات مختلفة حيث تعتذر فيها الشخصية عن شيء ما . يشمل هذا النشاط شخصيات دمى وسيناريوهات (بطاقات اعتذار الدمية).
- تتناوب أنت والطفل في رســم بطاقة ثم تســتخدم دمى الأصـــابع لتوضيح كيف يمكن للدمية الاعتذار أو تعديل الموقف .
- يتضـــمن كل ســيناريو شــخصــيتين .. يمكنك أن تقوم بتمثيل أحد الشــخصــيتين ويُمثل الطفل الشــخصــية الأخرى أو يقوم كلٌ منكما بتمثيل الشخصيتين في دوره.
- **المواد**
  - دمى أصبع ورقية و كروت اعتذار الدمى .
  - صمغ .
  - ورق مُقوى .
  - مقص .
- **التعليمات**
  - قم بتلوين شخصيات دمى الأصبع .

- قم بلصقها على الورق المُقوى .
- ثم قم بقص الدمية .
- قم بقص الدوائر المشـــار إليها بالخطوط المنقطة ؛ حيث ستقوم بوضع أصابعك التي تمثل أرجل الدمية .
- ثم قم بقص كروت اعتذار الدمى .
- قم أنت والطفل بالتناوب في رســـم كروت الاعتذار وتمثيل طرق الاعتذار أو تعديل الموقف .
- ســـوف نجد أن الســـيناريوهات هزلية ومبالغ فيها لجذب الأطفال وجعل الأمر ممتع .
- يوجد أربع شخصيات في اعتذارات الدمية : **ملكة** ؛ **قط** ؛





الملكة قالت للقط : أتمنى أنك تاكل سمك معفن .

غضب القط و حدف الملكة بشوك سمكة خبط فى التاج بتاعها .

القط قال للخيار : أنت ريحتك وحشة .

الخيار كب الخل على وحيدة القرن ..

الملكة طلعت إشاعة على الخيار .

وحيدة القرن زقت الخيار .

الملكة عورت الخيار .

القط قال لوحيدة القرن أهلا وسهلا ولكنها تجاهلته .

وحيدة القرن قالت للخيار أن محدش بيحبه .

الملكة قالت للقط أنا أحلى منك .

وحيدة القرن عملت قوس قزح لكل أصحابها ما عدا القط .

الخيار رمى تهمة على الملكة .. لما قال لكل الموجودين أن الملكة هيا اللى وسخت المكان فى حين أن هوا اللى عمل كده .

طلبت وحيدة القرن من الملكة أنها تلعب معاها فى الفسحة .. و الملكة وافقت .. بس لما الفسحة جت الملكة لعبت مع حد تانى .

القط فضل يلعب على المرجيحة طول الفسحة .. و مخلاش وحيدة القرن تاخد دور .

الملكة بتعمل دوشة علشان تضايق القط .

☒ الاعتذار الكتابي

- غالبا ما يرتكب الأطفال أخطاء ثم لا يعلمون كيف يمكنهم التعامل مع الموقف .
- الاعتذار الكتابي سـهل ولكنه طريقة ذات معنى للطفل ليتواصـل مع شخص آخر للاعتذار .
- قم بقص ملاحظات الاعتذار بشـكل منفصـل وقم بوضـعها فى مكان يسهل للطفل الوصول إليه عند الحاجة .

أنا غلطت . أنا آسف إني ________

____

____

أنا آسف

من: ________________

إلى: ________________

إلى: ________________

من: ________________

أنا آسف . أنا ________

____

____

أنا آسف

أنا آسف جدا إني ________

____

____

من: ________________

إلى: ________________

إلى: ________________

من: ________________

أنا آسف

ما كانش قصدي ________

____

____

أنا آسف إني عملت كده



☒ مهارة: التعبير عن الامتنان و قول "شكراً"

- مهارة آخرى يحتاج الطفل لتعلمها ؛ وهي الامتنان والتعبير عن الشكر. فعندما يخرج شخصاً ما عن طريقه ليمنحك وقته ، ماله ، أو حتى هدية .. فمن المهم أن تقول له شكراً وتعبر عن امتنانك.
- في بعض الأحيان يكون من المفيد تذكير الطفل بأنه كلما عبر عن امتنانه ؛ كلما ازدادت ثروته في حياته ، حيث أن الناس تكون أكثر عطاء وسخاء لمن يُظهر الامتنان والتقدير .

التدخلات العلاجية

☒ ملاحظات الشكر

- قم بتصوير كلمة " **شكراً** " واجعل الطفل يقوم بتلوينها وتزينها . ساعد الطفل في تحديد شخصاً ما يمكنه شكره .
- من الممكن أن يكون الأمر بسيطاً كشكر شخص ما على هدية ؛ أو ابتسامة ؛ أو كلمة تشجيع .
- كما فى حالة الاعتذار ؛ أفضل طريقة ليصبح الطفل أفضل في قول "شكراً" هو رؤيتك تقوم بذلك ، وتجسيد مواقف يمكن للطفل فيها ممارسة التعبير عن الشكر وتوفير الفرص لذلك .




إلى :
Thank You!!
أشكرك على
لأن
لقد كان لطفا منك و أقدر لك ذلك
من :

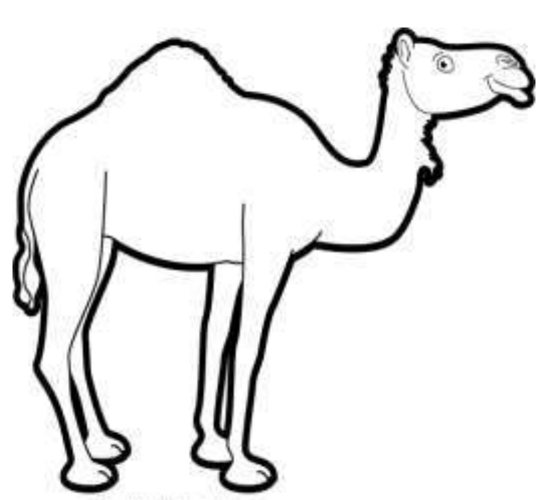


قصة: فهيم والجمل

فهيم كان عايش في الصـــحرا .. وكان هناك تقليد في قرية فهيم أن الأطفال الكبار مسـموح لهم بامتلاك جمل خاص بهم اول لما الولد يبقى قادر إنه ياخد باله من الجمل.

لما فهيم بقى عنده جمل ؛ كان متحمس قوي انه يركبه في القرية علشـــان كل أصدقائه يشوفوه.

لكن جمل فهيم كان يعتبر تحدي بالنســـبة له ، فلما فهيم حاول يقرب من الجمل ؛ يبصـق عليه .. ولما يحاول يتكلم معاه كان الجمل يبعد عنه و يتجاهله .. حتى لما فهيم دعى أصدقائه وجِمالهم ؛ كان جمله بيتصـرف بشكل غاضب ومش مهذب ناحيتهم .. ودا خلى فهيم يحس بحزن شديد .



وفي يوم من الأيام جت عمة فهيم مع الجمل بتـاعها ؛ وطلبت من فهيم و عيلته أنهم يعتنوا بجملها كام يوم علشـــان هي طـالعة رحلة بحرية و مش هتقدر تأخده معاها .

فهيم قال لها أنه هياخد باله منه ، وبالفعل قدر فعلاً انه يعتني به كل يوم ، فكان بيحضـــر له الأكل و يُنظفـه و يتكلم معـاه . حتى أنـه تمكن من ركوبه إلى سـوق القرية . وفي كل مرة يـأخذ الجمل فهيم في طريق الســـوق أو في طريق الرجوع منه ؛ كان فهيم يكافيء الجمل . وكان يتكلم معاه في حاجات لطيفة و يهرش له خلف أذنه "كان عارف إن الجمال تحب ده " وبسرعة بقى فهيم وجمل عمته أصدقاء .

ولاحظ جمل فهيم مَرح فهيم مع الجمل الجديد ، فالجمل التاني كان مؤدب ولطيف وودود و أســـهل في الركوب علشـــان كان بيســـمع لفهيم ؛ وكان الأطفال بيحبوا زيارته لأنه ودود وأخلاقه كويسة.

ودا خلى جمل فهيم يفهم إزاي كان فظ ومش طيف مع فهيم والأطفال أصـــدقاءه وكان مش عاوز يكون فظ ومش لطيف تاني ومش عاوز الأطفال ياخدوا فكرة عنه أنه مش لطيف ؛ بالعكس كان عاوز فهيم واصـــحابه يحبوه. لذلك بدأ يتعامل بلطف و أدب معاهم وبدأ يعمل حركة لتحيتهم لما يقربوا منه و بطل يبصق على حد. ومع الوقت بدأ يعرف فهيم أكتر ؛ وبدأ يحس إنه سعيد لأنه صديقه .

الجمل مش بيقدر يتكلم لكنه قدر يوضـــح لفهيم أســـفه على طريقته الســـابقة في التعامل ؛ و بقى فهيم و جمله اصحاب جدا ؛ و كل يوم بقى فهيم يركبه للسوق أو لأي مكان تاني . وبقى الجمل كل يوم ياخد مدح من فهيم ومكافآت على ســـلوكه اللطيف. وزاد حبه لفهيم وحب فهيم له.

نشاط يتماشى مع القصة

☒ صنع جمل بمشابك الغسيل

- **المواد**
  - جمل ورق للتلوين .
  - ألوان خشب أو شمع .
  - مقص .
  - ٢ مشبك غسيل لكل جمل .
- **التعليمات**
  - اختياري : اختر أحد التأكيدات التالية و قم بكتابتها على بطانية الجمل .
  - لون الجمل ثم قم بقصه .
  - ضــع مشــابك الغســيل مكان أرجل الجمل .



التوكيدات

- أنا لطيف مع الناس .
- أنا صديق كويس .
- أنا أقدر أتعامل بلطف .

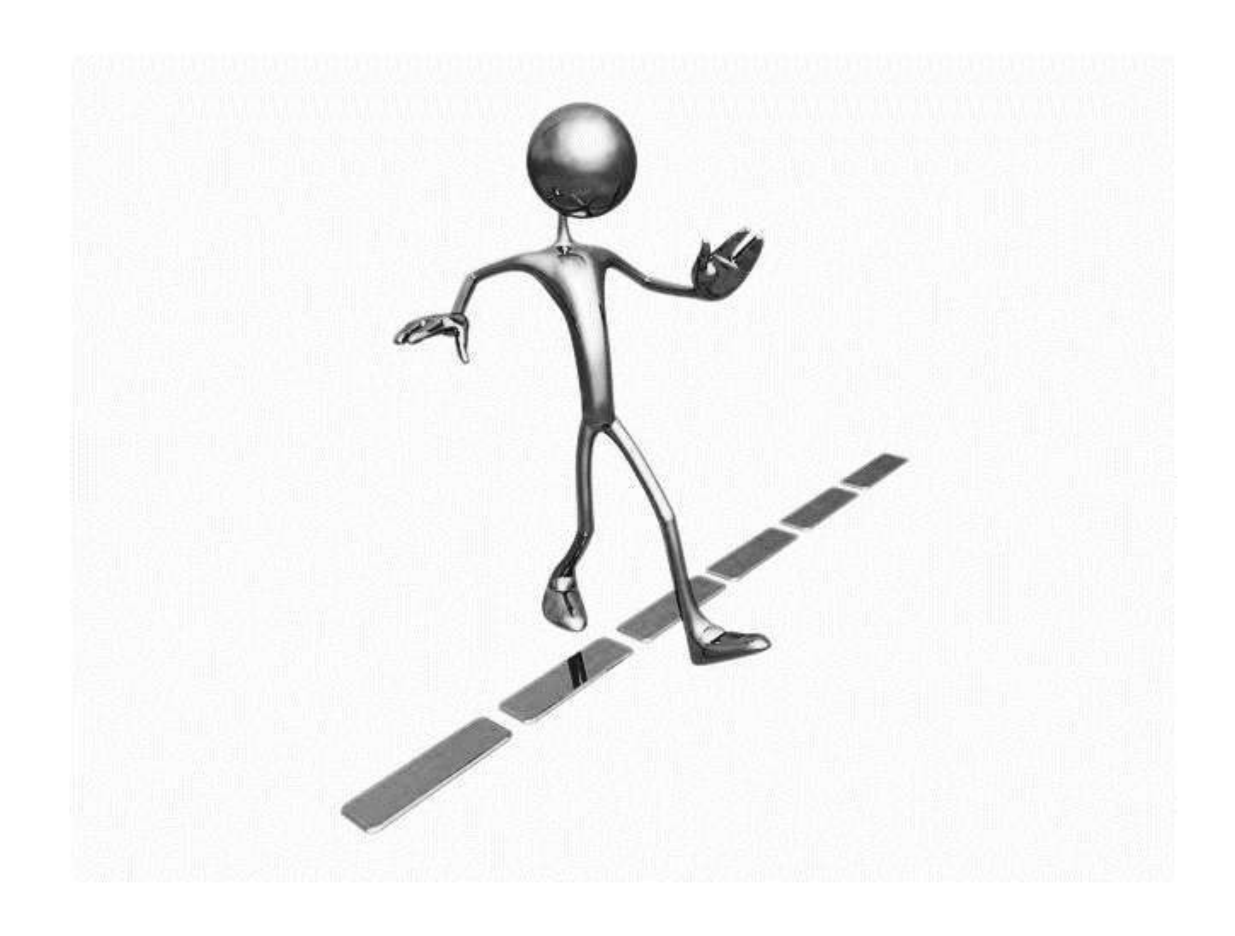





اصنع جمل " مشابك الغسيل"
قم بتلوين وتزيين الجمل ثم قصه
ضع مشابك الغسيل هنا

الفصل الثاني

بناء الحدود الصحية



التحديات



- لدى الطفل حدود غير مناسبة.
- يتقرب الطفل من الغرباء و يتعامل معهم كما لو كانوا من العائلة والأصدقاء.
- الطفل لا يعرف نقاط قوته وعنيف مع الآخرين.

الأهداف



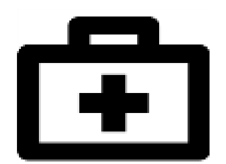
- سوف يصبح لدى الطفل حدود مناسبة مع الآخرين.
- الطفل سوف لا يتقرب أو يحتضن الغرباء.
- الطفل لا يستخدم يديه بطريقة غير مناسبة في التعامل.

☒ مهارة : احترام المساحة الشخصية



- بعض الأطفال أكثر انتباهاً من غيرهم حين يتعلق الأمر بفهم واحترام المساحة الشخصية للأشخاص. أما أولئك الذين يعانون من ذلك ؛ فهناك طرق متعددة لتعليمهم المعيار المجتمعي والثقافي وممارسته أيضاً .

التدخلات العلاجية



☒ نطاق الهولا هوب

- **المواد**
  - هولا هوب .
- **التعليمات**
  - اجعل الطفل يمسك الهولا هوب حوله بحيث يكون فى منتصفها.
  - اشرح أن الهولا هوب يصنع نطاق حول الطفل وذلك يمثل المساحة الشخصية .
  - يمكنك وصف مفهوم المساحة الشخصية عن طريق توضيح أن المنطقة داخل الهولا هوب " **حيز الفقاعة** " هي المساحة التي يجب أن يتركها الطفل بينه وبين الآخرين في أغلب المواقف الاجتماعية.

- قد يســـأل بعض الأطفال عن أهمية هذه المســـاحة ؛ يمكنك إجابتهم بأن **"أغلب الناس مش بيحســـوا بالراحة لو حد قرّب منهم ؛ وبعض الأشخاص بيشوفوا أن الوقوف بشكل أقرب من اللازم من الآخرين ســـلوك غير مقبول " غير مهذب ". علشـان كده لو انت عاوز الناس يحسـوا بالأمان والراحـة بـالقرب منـك ؛ لازم تحترم حـاجتهم لمســـاحـة شخصية.**
- ملاحظة : كمية المسافة المقبولة اجتماعياً تعتمد بشكل كبير على ثقافة الطفل. لذلك فمن الممكن أن تكون أكبر أو أصغر اعتماداً على المعيار الاجتماعي والثقافي لعائلة الطفل .
- اطرح الأفكار التالية مع الطفل :

أحيـانـاً يكون فيـه لحظـات يبقى من المقبول تواجـدك فى المساحة الشخصية لشخص ما زي مثلاً لو انت واقف في طابورأو لو ركبت مترو وكان زحمة، أو لو كنت واقف في الأسـانسـير. هل ممكن تفكر فى أوقات تانية شـايف إنـه من المقبول فيها تقرب من المساحة الشخصية لحد؟



☒ محقق حيز الفقاعة (المساحة الشخصية)

- هو نشاط يمارس فيه الأطفال ملاحظة التلميحات المتعلقة بالمساحة الشخصية سواء كانت لفظية أو غير لفظية.
- يمكنك استخدام تلميحات حيز الفقاعة قبل النشاط إذا لزم الأمر؛ وذلك لعرض ومناقشة كيفية التعرف على التلميحات المتعلقة بالمساحة الشخصية . ثم توجه إلى مكان عام حتى تتمكن من العثور على شخص ما معبراً عن هذه التلميحات أو يُظهرها .
- **المواد**
  - دفتر .
  - قلم رصاص .
  - زي مستوحى من زى المحققين (اختياري).
- **التعليمات**



  - تجول في مكان عام ودع الطفل يلاحظ تفاعل الأشخاص مع بعضهم البعض. يمكن للطفل أن يرسم أو يدون ملاحظة كلما رأى أشخاصاً يُظهرون تلميحات متعلقة بالمساحة الشخصية. على سبيل المثال :
    - تريد المرأة أن تعانق الفتاة ولكنها تبدو غير مرتاحة ... لا أعتقد أن الفتاة تريد عناقها .
    - ذهب ولد إلى ولد أخر وانتزع اللعبة من يده .. فبكى الطفل الأخر وأصبح غاضباً .
  - لجعل النشاط أكثر متعة يمكنك تقديم مكافأة صغيرة للطفل مقابل كل ملاحظة يسجلها .

- **ملاحظة**: إذا كنت من مقدمي الرعاية " استشاري مثلاً " ولا تستطيع ممارسة هذا النشاط مع الطفل، يمكنك أن تطلب من والديه ممارسة هذا النشاط معه في المنزل .
- **تلميحات حيز الفقاعة (المساحة الشخصية)**

  إزاي تعرف إنك قربت من المساحة الشخصية لشخصٍ ما؟ :

  اختار واحدة أو اكتر:
  - لما الشخص يرجع خطوة لورا.
  - لو الشخص حرك رأسه لتحت.
  - لو ظهر ان الشخص غير مرتاح .
  - يقول الشخص " أنت تقف قريب جدا " ، أو يطلب منك أنك ترجع.

إيه التلميحات الأخرى اللي ممكن تلاحظها ؟ اكتبهم هنا :

....

....

....

....

....

....

....

إزاي تعرف إن حد قرب منك أكتر من اللازم ؟ ضع علامة أو أكثر على ما ينطبق عليك .

- لما تحس إنك عاوز تبعد. أو محتاج حد يحميك.
- شعور غريب في البطن .
- شعور بعدم الراحة .
- مش مرتاح أن يقترب هذا الشخص منك كثيراً .

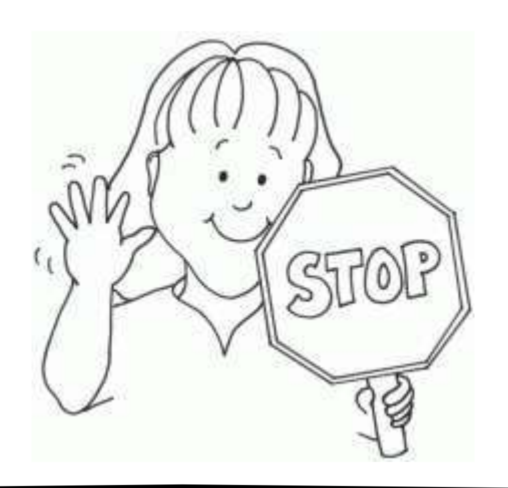
ايه تاني انت بتعمله لو حد قرّب منك أكتر من اللازم ؟
اكتبهم

....
....
....
....
....
....
....
....
....

لو حد قرّب منك أكتر من اللازم.. ممكن تجرب واحدة أو أكتر من الطرق دي:

- ترجع خطوة أو تتحرك بعيد علشان توجد مسافة مريحة أكثر .
- لو قرّب الشخص دا من مساحتك الشخصية مرة تانية؛ استخدم الكلام علشان تعرفه إنه قريب جدا وانك مش مرتاح كده.
- إذا ماحصلش استجابة مناسبة من الشخص؛ اتحرك بعيد .. وبلغ شخص بالغ/ كبير موثوق بالنسبة لك باللي حصل.
- واذا الشخص البالغ ماسمعش لكلامك، خليك بعيد عن الشخص اللي انت مش حاسس بالراحة في القرب منه.
- إذا كان عندك اقتراحات أو أفكار تانية ؛ اكتبهم هنا :

....
....
....
....
....
....
....



☒ مربعات السجاد

- إذا كنت تقوم بأي أنشــطة على الأرض مع مجموعة من الأطفال يمكنك استخدام مربعات السجاد لتُبين لكل طفل المكان الذي يجب أن يجلس فيه. فهذا يخلق رؤية لكل طفل توضـــح له مدى القرب الذي يجب أن يكونوا عليه عند الجلوس سوياً.
- يمكن اسـتخدام مربعات الفوم أو الفلين لمسـاعدتهم علي الجلوس في الأماكن المحددة لهم ؛ في حالة عدم توفر ذلك يمكنك اســتخدام الشريط اللاصق أو الدهان لتحديد أماكن جلوسهم.

☒ كتاب العناق (الأحضان)

- هو كتاب يُصـــنع للطفل ليُوضـــح له من يمكنه عناقهم، فهذا الكتاب يكون مفيد لهؤلاء الأطفال الذين يميلون للتقرب من أياً كان وعناقهم.
- ويكون هذا الكتاب بسيط بحيث يحتوى على عدد من الورق يتم ثنيها من المنتصف ووضع صور الأشخاص المحببين بداخله .
- قم بالإشارة إلى الكتاب دائماً حيث أن الأطفال ذوي الحدود الضعيفة يحتاجون إلى تذكير دائم لاحترام المسـاحة الشـخصـية الخاصـة بهم وبغيرهم ، على سـبيل المثال ؛ اقرأ الكتاب كثيراً حتى يتمكن الطفل من التعرف على الأشــخاص في كتاب العناق . وقبل الذهاب إلى المتجر أو أي مكان جديد ؛ قم بالتلميح لطفلك ألا يذهب لأي شـخص إلا إذا كان موجود في كتاب العناق .

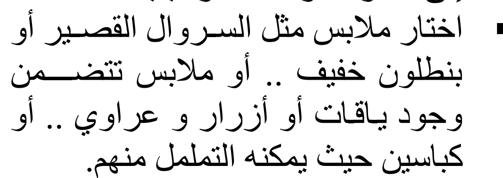
☒ البحث عن الشعور المناسب

- بعض الأطفـال يكونوا أكثر عنفـاً مع الآخرين. في بعض الأحيـان يكون ذلك نتيجة لحاجة الطفل أو رغبته في مشاركة مشاعره.
- إذا كان طفلك في حاجة لإضــافة متنفس لتلبية احتياجاته الحســية ؛ يمكنك الرجوع إلى موضـوع البحث عن الشـعور المناسـب للطفل ⇓ .في بعض الحالات؛ عندما يحصـل الطفل على المزيد من المدخلات الحسية ؛ يتمكن من الحفاظ على التحكم في نفسه بشكل أفضل.



☒ البحث عن الاحساس المناسب للأطفال

- قم بتوفير الطعام والوجبات الخفيفة التي توفر مدخلات حسية مثل الطعام المقرمش والحريف والبارد والحار والمقدد ، وتوفير شاليمو أو حتى ملعقة للمشروبات .
- توفير كتب تحتوي على رسوم توضيحية مجسمة ، خطوط كتابية متعددة ، أو تحتوي على صور بارزة .
- دع الطفل يجرب عزف الموسيقى على الآلات المختلفة (بما في ذلك الأدوات اليدوية البسيطة) ، الرقص على الموسيقى ، والاستماع إلى أصوات وأنماط موسيقية مختلفة .



- اختار ملابس مثل السروال القصير أو بنطلون خفيف .. أو ملابس تتضمن وجود ياقات أو أزرار و عراوي .. أو كباسين حيث يمكنه التململ منهم.



- احصل على بطانية ثقيلة لطفلك أو قم بصناعتها .
- استبدل كرسي الطفل بكرة اليوجا أو كرسي هزاز .
- وفر للطفل أنشطة بدنية كثيرة .
- اصطحب الطفل للخارج كلما أمكن .
- العب بالصلصال ؛ العجين ؛ أو بأي مادة أخرى قابلة للعجن والتشكيل.
- قم بتوفير مجموعة من الأشياء التي يمكن للطفل أن يستخدمها عند شعوره بالملل. وقم بوضعهم في سلة حيث يتمكن من الوصول لها عند الحاجة .
- وفر فرص للطفل للتأرجح و الدوران (لعبة الأحصنة الخشبية الدوارة) .
- أضف أفكارك و اقتراحاتك هنا:

....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....

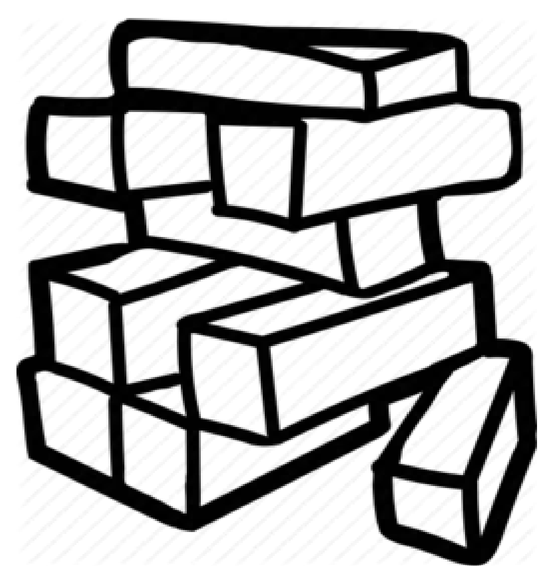
☒ نفخ الفقاعات والإمساك بها

- هي فرصـــة للتوجيه؛ تنظيم الذات والحدود. قم بنفخ الفقاعات مع الأطفال وحثهم على القيام بهذه التحديات الصغيرة أو بعضها .
- **المواد**
  - وعاء يحتوى على سائل الفقاعات .
  - عصا الفقاعات .
- **تحديات صغيرة**
  - **المس الفقاعة من غير ما تفرقع .**
  - **أمسك فقاعة بعصا الفقاعات .**
  - **أمسك فقاعة في يدك من غير ما تفرقع .**
  - **أمسك فقاعة على أنفك من غير ما تفرقع .**
  - **خلينا نشـــوف إيه ممكن يحصـــل لو نفخنا الفقاعة بنفس خفيف.**
  - **خلينا نشـــوف إيه ممكن يحصـــل لو نفخنا الفقاعة بنفس قوى.**
  - **حاول عمل أكبر فقاعة تقدر تعملها . ايه اللي ساعدك على صنع فقاعة كبيرة ؟ ازاي قدرت تصنعها؟**
  - **حاول تعمل أصغر فقاعة تقدر تعملها .**
- نفخ الفقاعات بهذه الطريقة لا يُعتبر فقط تدريب جيد في بناء مهارات التحكم في الذات و الحدود ولكنها أيضـــاً نقطة مرجعية مفيدة يمكن طرحها على الأطفال عندما يكافحون فيما يخص مســـألة الحدود . على ســـبيل المثال ؛ إذا كان الطفل عنيف مع طفل أخر ؛ يمكنك تذكيرهم "**هل فاكرين لما كنا بنلعب بالفقاعات وكان لازم نتعامل بلطف شديد معاها علشان نقدر نكمل لعب؛ وفاكرين اننا لو اتعاملنا شوية بشدة كانت بتفرقع؟! ممكن تتخيلوا اصحابكم زي الفقاعات ؛ أنت محتاج تســـيبهم يتحركوا بحرية أو تتعامل معاهم بلطف لو حبيت تلعب معاهم . "**



☒ أمثلة لألعاب متوفرة بمحلات الألعاب

- جينجا (هي لعبة حيث يوضع فيها قطع خشبية صغيرة فوق بعضها ويقوم كل لاعب بسحب قطعة خشبية بالدور بشرط ألا يُسقط البناء والخاسر هو الذي يسحب القطعة التي تسبب سقوط البناء)



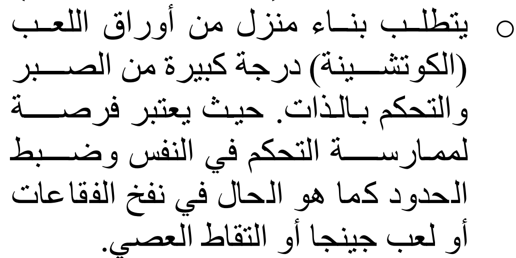
- التقاط العصي (هي لعبة حيث يمكنك رمي حفنة من العصي على سطح ثم تحاول التقاطها في الترتيب الصحيح دون تحريك بقية

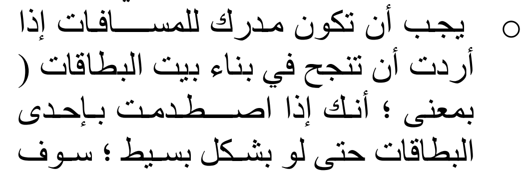


العصي)

- هذه بعض الألعاب المتوفرة التي تعتمد على إستراتيجية التعامل بلطف حتى تتمكن من الفوز. حيث يمكن لهذه الألعاب توفير بعض الممارسة على التعامل بلطف والتحكم في النفس وضبط الحدود إذا كان الطفل يحتاج إلى التدريب على تلك المهارات.

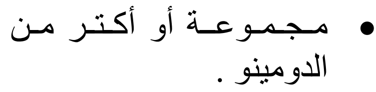
☒ بناء منزل بالبطاقات (أوراق الكوتشينة)





- يتطلب بناء منزل من أوراق اللعب (الكوتشينة) درجة كبيرة من الصبر والتحكم بالذات. حيث يعتبر فرصة لممارسة التحكم في النفس وضبط الحدود كما هو الحال في نفخ الفقاعات أو لعب جينجا أو التقاط العصي.
- يجب أن تكون مدرك للمسافات إذا أردت أن تنجح في بناء بيت البطاقات (بمعنى ؛ أنك إذا اصطدمت بإحدى البطاقات حتى لو بشكل بسيط ؛ سوف تنهار كل البطاقات ، لذلك فمن الأفضل أن تتحرك ببطء وبهدوء) .
- المفهوم العام لبناء منزل البطاقات هو وضع البطاقات وتشكيلها على شكل هرمي وصندوق . يكمن للأرضية المغطاة بالسجاد أن تجعل النشاط أسهل ؛ حيث يوجد شقوق ومسافات بين ألواح الأرضية . وقد تحتاج إلى عمل شقوق في بعض البطاقات لتساعدك على بناء منزل البطاقات عندما يكون الطفل أصغر سناً . يمكن لكل شق أن يكون ١ إنش حوالي (٢,٥ سم) في منتصف البطاقة بمعدل (١ : ٤) شق لكل بطاقة.

☒ صنع مسارات الدومينو



- **المواد**
  - مجموعة أو أكتر من الدومينو .
- **التعليمات**
  - لصنع مسار دومينو سوف تحتاج لعمل صف من الدومينو عن طريق وضعهم أفقياً بجوار بعضهم بعضا و بينهم مسافات متساوية حوالي ربع إنش (٦ ملم) . يمكنك جعل مسار الدومينو ينحني عن طريق تحريك كل قطعة دومينو بشكل بسيط أثناء تنقلك .
  - عند صنع مسار الدومينو يمكنك ممارسة التحكم في الذات وضبط الحدود فإذا اصطدمت بإحدى قطع الدومينو داخل المسار فسوف تتفكك جميعها وتتلاشى. لذلك يجب أن تكون منتبه لجسدك وللدومينو أثناء بناء المسار.
  - عند الانتهاء من قطع الدومينو أو تكوين المسار الذي تريده؛ اضغط بلطف على أول أو أخر قطعة دومينو في المسار ثم سوف يتبعها باقي قطع الدومينو .
- **اقتراح مساعد:** قم بوضع كتلة بين أجزاء المسار إذا كنت أنت أو الطفل عُرضة للاصطدام بالدومينو . فهذا سوف يضمن أن الدومينو الذي سوف ينهار هو الموجود في هذا الجزء فقط وليس المسار بأكمله .



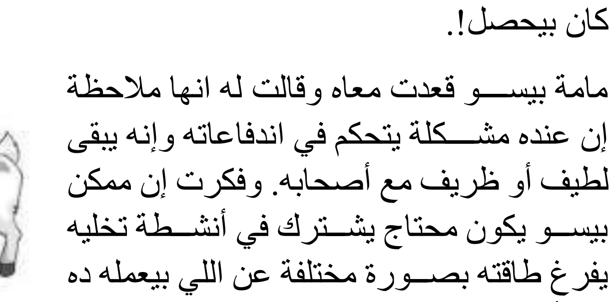
قصة (الخروف بيسو)

بيسو خروف لطيف بيحب اللعب زي الجري والتنطيط. كان اللعب في الفسحة جزئه المفضل في اليوم المدرسي ، وفي بيته كان لعبه مع جيرانه في حديقة المنزل هو أكتر حاجة بيحبها.

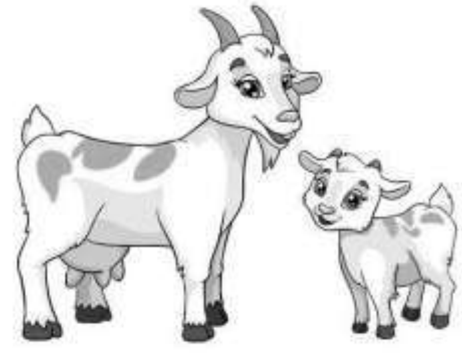
لكن على الرغم من أنه كان يحب اللعب ، إلا أنه كان بيلاقي مشكلة في انه يبقى عنده أصحاب جداد أو انه يحافظ على أصحابه القدام، ودا علشان هو كان عنيف جداً وفظ في التعامل؛ ودا كان بيبقى عن غير قصد منه .. يعني مثلاً لو حب يساعد واحد صاحبه أو يشجعه كان الموقف ينتهي بمشكلة على سبيل المثال ؛ في مرة من المرات كان معزوم على حفلة عيد ميلاد واحد من أصحابه. والخروف صاحب عيد الميلاد كان مكسوف من انه يفتح الهدايا قدام أصحابه ودا خلى بيسو بسرعة بدأ يفتح في الهدايا .. لكن دا مكانش مساعدة لصاحبه بالعكس خلاه متضايق أكتر.

وفي نفس الحفلة ؛ بيسو كان واقف في أول الصف لكسر البنياتا بالعصاية (شخصية مزينة لحيوان يحتوي على دمى و حلوى يتم تعليقها من ارتفاع حيث يقوم الأطفال بكسرها وهم معصوبي العينين كجزء من الاحتفال). كان فاكر إنه بيساعد في كسرها ومكانش واخد باله إنه كده حرم أصحابة من فرصة اللعب .

و في يوم تاني ؛ بيسو راح للحديقة وشغّل لعبة الأحصنة الدوارة بسرعة كبيرة ودا خلى واحد من اصحابة يقع ويتخبط في دماغه. و بدأ يزق اللعبة وحاول بقوة ودا كان بيخلي أصحابه مش مبسوطين باللعب.. ودا كان بيخلي بيسو دايماً بيقع في مشاكل لكونه عنيف و متغطرس .



الغريب إن بيسو ولا مرة كان قاصد يؤذي حد أو يضايق حد من اللي بيعمله ده .. بس دا اللي كان بيحصل!.



مامة بيسو قعدت معاه وقالت له انها ملاحظة إن عنده مشكلة يتحكم في اندفاعاته وإنه يبقى لطيف أو ظريف مع أصحابه. وفكرت إن ممكن بيسو يكون محتاج يشترك في أنشطة تخليه يفرغ طاقته بصورة مختلفة عن اللي بيعمله ده ، و أنه كمان ممكن يكون محتاج يتدرب إزاي يكون لطيف. وبالفعل بيسو ومامته قدروا يحطوا خطة.. وكانت الخطة عبارة عن أنشطة وألعاب هايتمرن عليها وكمان شوية حيل هايعملها علشان يسيطر على نفسه.

واحدة من الحيل دي كانت أنه يخلي خرزة في جيبه؛ وإنه لما يحس بالضيق أو الزهق أو يلاقي نفسه عاوز يمسك حاجة .. إنه يمسك الخرزة في الوقت ده.

وفكر بيسو ومامته إن بعد فترة لو كان بيسو لسة عنيف، هايفكروا يدوروا على طريقة اضافية زي انهم يستفيدوا من برامج التدريب مع الأخصائي النفسي واللي فيها بيساعدوا الخرفان الصغيرة في كيفية التحكم في اندفاعاتهم.

بيسو كان حاسس براحة كبيرة ان عنده خطة للتعامل مع اندفاعيته. وكان عنده أمل إن دا يخليه يقدر يكسب أصدقاء جداد ويحافظ على أصحابه القدام.



نشاط يتماشى مع القصة

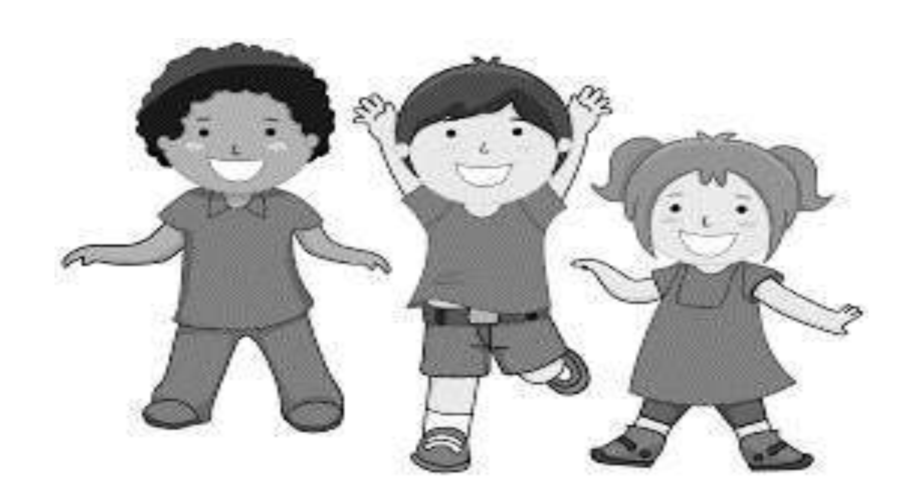
☒ التقط خرزة

- احصـــل على وعاء يحتوى على خرز في مكتبك أو منزلك ودع الطفل يختار إحداها ليســـتخدمها أثناء النشاط .
- يمكنه أيضـا اسـتخدامها كلما شـعر بالملل ، ولكن قبل ذلك ؛ ذكّر الطفل بأن يُبقي هذه الخرزة في جيبـه أو يـده ، فـإذا أُلقيـت الخرزة أو أُســـيء اســتعمالها بأي طريقة أخرى ؛ فإن هذا التدخل لا يفيد الطفل. ولكن إذا اســـتخدمها الطفل بشـــكل منـاســـب تحـت الملاحظـة ؛ يمكنـك أن تـدعـه يستعملها في مكان أخر.
- ويمكن أخـذ الخرزة خـارج المكتـب أو المنزل كامتياز يكتســـبه الطفل في حال أظهر أنه قادر على تحمل المسئولية.

التوكيدات



- اخلي ايدي جنبي.
- أنا لطيف.
- احترم مساحة الآخرين الشخصية.





الفصل الثالث

تقليل سلوكيات العناد



التحديات



- طفل لا يفعل ما يُطلب منه.
- طفل يُصرّ على فعل الأشياء بطريقته.

الأهداف



- طفل يتبع التوجيهات بعد مرة أو مرتين .



⊠ مهارة: اتباع التعليمات / التوجيهات

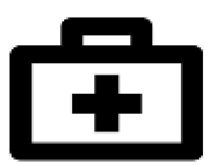
- في كثير من الثقافات نجد الأطفال يستمعون لمن هم أكبر سناً و يتبعون توجيهاتهم . ولكن من المحتمل لنا جميعاً أن نضطر في نقطة ما في حياتنا إلى مواجهة طفل لا يفعل ذلك.
- فأي من الذين يتعاملون مع طفل يعرفون كم هو أمرٌ مُرهق ومُحبط لكل المعنيين بذلك.
- في بعض الأوقات تكون بعض هذه السلوكيات من سمات النمو الطبيعي للطفولة (بمعنى ؛ أن الطفل يمر بمرحلةٍ ما من مراحل النمو حيث تكون وظيفته تخطي الحدود والاعتماد أكثر على النفس) . ولكن في بعض الأحيان يمكن أن يكون الطفل عنيد لأسباب أخرى .
- يمكن للطفل أن يتعلم عن طريق التجربة؛ **حيث يتعلم أكثر بالفعل لا بالاستماع** ؛ على سبيل المثال ؛ عندما تخبره أنه إذا خرج في البرد بدون قفازات سوف تصبح يده باردة . قد يعترض الطفل ومن ثَم يأخذه كتحدي ؛ ولكن إخبار الطفل ليس أسلوب مفيد له ليتعلم . في هذه الحالة ؛ مادام الطفل لن يتأذى ؛ لديك الفرصة لتدع الطفل يكتشف بنفسه النتائج المترتبة على ذلك. و لو أفتعل الطفل جدالاً حول ارتداء القفازات؛ يمكنك إنهاء الأمر بأن تبقي القفازات في متناول اليد في حالة إذا طلبها.



- إذا ما تعلّم الأطفال عن طريق التجربة بأنفسهم ؛ فمن المحتمل أن يتفهموك في المرة المقبلة عندما تقترح عليهم ارتداء القفازات، و ذلك لما أصبح لديهم من معرفة الآن بما سوف يحدث إذا لعبوا في الثلج بدون قفازات .
- مجموعة أخرى من الأطفال قد تصبح عنيدة وذلك لأنه قد تم إهمالهم أو تركهم للاهتمام والعناية بأنفسهم . في العالم

المثالي يمكن لجميع الأطفال أن ينشئوا علي الحب و الرعاية ، و لكن كما نعرف في مجال الإرشاد ؛ توجد أشكال متعددة للإهمال والتي تحدث بشكل متكرر جداً . فبعض الآباء مدمني مخدرات وكحوليات ، وقد يعاني آخرون من مرض عقلي حاد ؛ وقد يفتقر بعضهم العطف و الغرائز الأبوية . في نهاية الأمر تكون النتيجة بأن يُربي الطفل نفسه بشكل كامل أو بشكل جزئي .

- لذلك من المحتمل أن يُعد وضع الحدود وإعطاء التعليمات لهؤلاء الأطفال تحدياً وذلك لأنهم قد اعتادوا على اكتشاف الأمور واتخاذ القرارات بأنفسهم . وقد يصبح هؤلاء الأطفال عنيدين عندما لا تتوفر لهم الفرصة في أن يكونوا أطفالاً في حقيقة الأمر؛ وأن يثقوا في البالغين للاهتمام بهم وإخبارهم بما يجب عليهم فعله .
- بالإضافة إلى أن بعض الأطفال قد يكون لديهم مشاكل في السمع ؛ صعوبات في اللغة و الكلام ؛ أو عوامل أخرى قد تشارك في " عدم استماعهم " .
- بغض النظر عن السبب خلف سلوك الطفل ؛ توجد طرق للمساعدة على أن يفعل الطفل ما يُطلب منه ؛ و أن يتبع التوجيهات .



التدخلات العلاجية

☒ إنشاء نظام مكافأة

- المقصود بنظام المكافأة هو أن توفر مكافئات للسلوكيات الإيجابية . فبدلاً من التركيز على ما لا تريد من طفلك فعله .. تركز أكثر على ما تريد من طفلك فعله.
- يشمل نظام المكافأة السلوك ؛ المخططات التحفيزية ؛ المخططات (الرسوم البيانية) الملصقة ؛ والامتيازات المكتسبة .

☒ المكافأة اللغز (جمّع حروف مكافئتك)

- قم بشراء أو صنع لغز لصورة ما بحيث تتكون من ١٠ : ٢٤ قطعة.
- قم بلصق شرائط ممغنطة خلف كل قطعة من قطع اللغز.
- قم بتشجيع طفلك في كل مرة يقوم فيها بسلوك إيجابي ؛ وذلك بمنحه قطعة من اللغز (بمعنى .. في كل مرة يقوم فيها الطفل بتنفيذ أمر ما أو الاستجابة بكلمات مناسبة بدلاً من إظهار نوبة من الغضب).

- يمكن تثبيت قطع اللغز على الثلاجة أو أي ســـطح معدني . عندما يحصـــل الطفل على كل قطع اللغز يمكنه إكماله والحصـــول علي مكافأة .

☒ تهجاها

- قم بشراء مجموعة أو أكثر من الحروف البلاستيكية الممغنطة حيث يمكنك تهجي المكافأة التي يعمل طفلك من أجلها ، أو يمكنك اختيار كلمـة " مكـافـأة " و التي تتطلـب مجموعـة واحـدة من الحروف الممغنطة. وفي كل مرة يقوم الطفل بســـلوك إيجابي ؛ قم بتشـــجيعه بمنحه الحرف التالي في الكلمة . يســـتحق الطفل مكافأته عند إكمال الكلمة .

☒ تعزيز التواصل الاجتماعي

- عندما كان ابني طفلاً صـــغيراً بدأت بتعزيز التواصـــل الاجتماعي كوســـيلة لمعرفة ســـلوكياته الإيجابية ومكافأته عليها . و كان اتفاقنا كالآتي : **في كل مرة نخرج من المنزل للقيام بالمهام ؛ حضـــور مواعيد ؛ أو القيام بأي نشـــاط في المجتمع ، يحصـــل على مكافأة غير مكلفة مقابل كل مجاملة يحصـــل عليها من شـــخص ما على ســـلوكياته الإيجابية ؛ تصـــرفاته ؛ أو لطفه**. غالباً ما تكون تلك المجاملات من الغرباء الذين لاحظوا صـــبره لوقوفه في الصـــف للبقالة أو قيامه بفتح الباب لشـــخص آخر. وفي بعض الأحيان تكون تلك المجاملات من الآباء الآخرين الذين نعرفهم أو أســـاتذته في المدرســـة . بغض النظر عمن يقوم بإطرائه ؛ فقد كنت أقوم بتكريم طفلي برمز تقديري (لعبة أو هدية غير مكلفة) . يمكن لذلك أن تكون طريقة بسيطة لتشجيع الطفل على إتباع التعليمات والتعامل باحترام

.

☒ جداول المكافآت

- الرســـوم البيانية المحفزة هي رســـوم تحدد الســـلوك الإيجابي للطفل الذي تقوم بتشـجيعه عليه ؛ ويشـتمل أيضـاً على عدد مرات السـلوك التي يجـب على الطفل القيـام بهـا حتى يتمكن من الحصـــول على المكافأة.
- يمكن لهذا المخطط أن يكون بســـيط ويحتوي على بعض الجُمل في الأعلى مثل " **عندما تقوم علياء بتنظيف غرفتها عشرة مرات دون جدال ؛ سوف تحصل على فسحة إلى محل المثلجات** " . وعلى ذلك يمكن لذلك المخطط أن يشـتمل على عشـر مربعات للتحقق من عدد المرات التي تقوم علياء فيها بتنظيف غرفتها دون جدال .


رسوم بيانية محفزة بسيطة
في كل مرة ــــــــــــ يمكنني أن ألون وحدي الخضراوات و عند الحصول عليهم و تلوينهم جميعا يمكنني الحصول على ــــــــــــ
في كل مرة ــــــــــــ يمكنني أن ألون شجرة عندما أحصل عليهم و ألونهم يمكنني الحصول على ــــــــــــ
في كل مرة ــــــــــــ يمكنني أن ألون حشرة عندما أحصل عليهم و ألونهم جميعا يمكنني الحصول على ــــــــــــ
في كل مرة ــــــــــــ يمكنني أن ألون قطة و عند الحصول عليهم و تلوينهم جميعا يمكنني الحصول على ــــــــــــ

☒ النتائج / العواقب الطبيعية

- بعض الأطفال يتعلمون أفضـــل من النتائج الطبيعية بدلاً من الثواب والعقاب . إذا كان طفلك يميل للتصـرف من تلقاء نفسه عندما تطلب منه القيام بشـــيء ما منطقي ؛ فمن الممكن أن يكون النقاش حول التوقعات والنتائج المترتبة مفيد .
على ســـبيل المثال ؛ أنت ســـوف تذهب إلى محل البقالة مع ابنتك لشراء بعض الأشياء للعشـاء . تريد ابنتك أن تطلب منك أن تشتري لها شـيء ما كلما ذهبت للمحل ؛ ومن ثم تنتابها نوبة غضـب عندما ترفض ذلك . في هذا الموقف ؛ يمكنك مناقشـــة التوقعات والنتائج المترتبة عليها مع وضع ما يلي في الاعتبار :
  - **ناقش التوقعات :** حدد سبب تواجدك في المتجر قبل الذهاب . و يمكن لابنتك الحصـول على هدية عند توافر مال فائض ، و لكن حدد لها الحد الأقصـــى الذي يمكن لها أن تنفقه . و إذا لم يكن لديك المزيد من المال ؛ دعها تعرف ذلك في وقت سابق .
  - **ناقش النتائج المترتبة**: ناقش معها ما ســـوف يترتب على تصـرفها بشكل غير محترم أو إذا أصـابتها نوبة غضـب في المتجر .
  - **ذكرها بالاســـتراتيجيات** التي يكمن لها أن تســـتخدمها في التغلب على الإحباط .
    - إذا أحســـنت التصـــرف في المتجر ؛ فإنها بذلك تحصـــل على امتياز الذهاب للمتجر معك المرة القادمة .
    - أما إذا انتهى الأمر بنوبة من الغضـب أو التصـرف بأســـلوب غير محترم ؛ فالنتيجة الطبيعية المترتبة على ذلك هي عدم ذهابها للمتجر معك في المرة القادمة ، بالإضافة إلى أي عقاب أخر تقرره (مثلا ؛ عدم ذهابها لمنزل صديقتها للعب) .
  - يمكن للمرشد النفسي أن يستخدم فلسفة العواقب أيضا.
  على سبيل المثال ؛ من المحتمل أن تكون قد اختبرت جلسة حيث قمت بوضع حد أو توقع لعميل ومن ثم رفض الامتثال لذلك أو لم يستطع ذلك لأسباب معينة.
  - فلنقل أنك قد قررت أن تقوم بنشـــاط علبة الرمال مع العميل اليوم. عند حضوره الجلسة:
    - أخبره بأنك ســـوف تقوم بأول نشـــاط علبة رمال معه. ناقش معه توقعاته واشرح له القواعد الأساسية و المنطقية للنشـــاط (مثلا ؛ أن الرمال تبقى داخل العلبة).
    - و أثناء الجلســـة أصـــبح الولد متحمس للعب في الرمـال وبـدأ بـالاصـــطـدام وتحطيم الســـيـارات المتواجدة في العلبة ؛ مما تسبب في انسكاب الرمال خارج العلبة.

- قم بإعادة توجيهه وتذكيره بأن الرمال يجب أن تبقى داخل العلبة.
- يصبح الطفل عنيد و يلتقط كبشة من الرمال ويُلقي بها . ومن ثم تحاول السيطرة على الموقف حيث أنك تحتاج إلى ذلك ؛ ولكن النتيجة الطبيعية المترتبة على ذلك هي أن علبة الرمال لن تُقدم مرة ثانية حتى يتمكن الطفل من إتباع القواعد.
- **الأسبوع التالي** ؛ قد يسأل الطفل عن علبة الرمال ، ولكنك تجيبه بأن ذلك النشاط لن يتوفر مرة ثانية حتى يتمكن من استخدامه باحترام .

- قد تتساءل كيف يمكنك معرفة ما إذا كان الطفل يستطيع المتابعة في حدود . فيما يلي بعض الاعتبارات :
  - يتقبل الطفل النتيجة باحترام .
  - يستطيع الطفل أن يفكر في السلوك وتفهّم النتيجة التي ترتبت عليه.
  - الطفل على استعداد أن يلعب بطريقة مناسبة .
  - قد تدرب الطفل على مهارات التعامل و على أن يكون أكثر هدوءاً منذ أخر جلسة .
  - يظهر لك الطفل أنه يبذل جهداً في إتباع الحدود بشكل أكثر احتراماً.

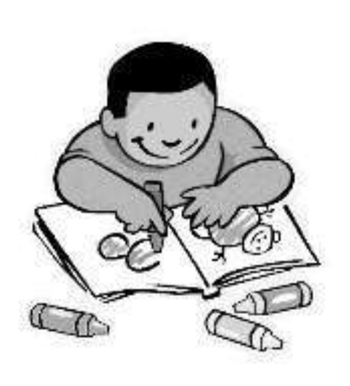
☒ ارسم التالي



- ارسم التالي ! يعتبر تمهيد وخطوة في طريق ممارسة إعطاء وإتباع التوجيهات . فأنت والطفل سوف تتناوبون في رسم عناصر وحيوانات إتباعاً للأوامر التي يُعطيها كلاً منكم للأخر . على سبيل المثال :

باب	طائر	قطة	منزل
سيارة	حلوى	سلم	كرة قدم
جبل	قلب	شباك	شريحة بيتزا
شجرة	شخص	شريحة جبن	أرنب
سحابة	شريحة بطيخ	زهرة	سمكة
بالون	كلب	نجم البحر	شمس

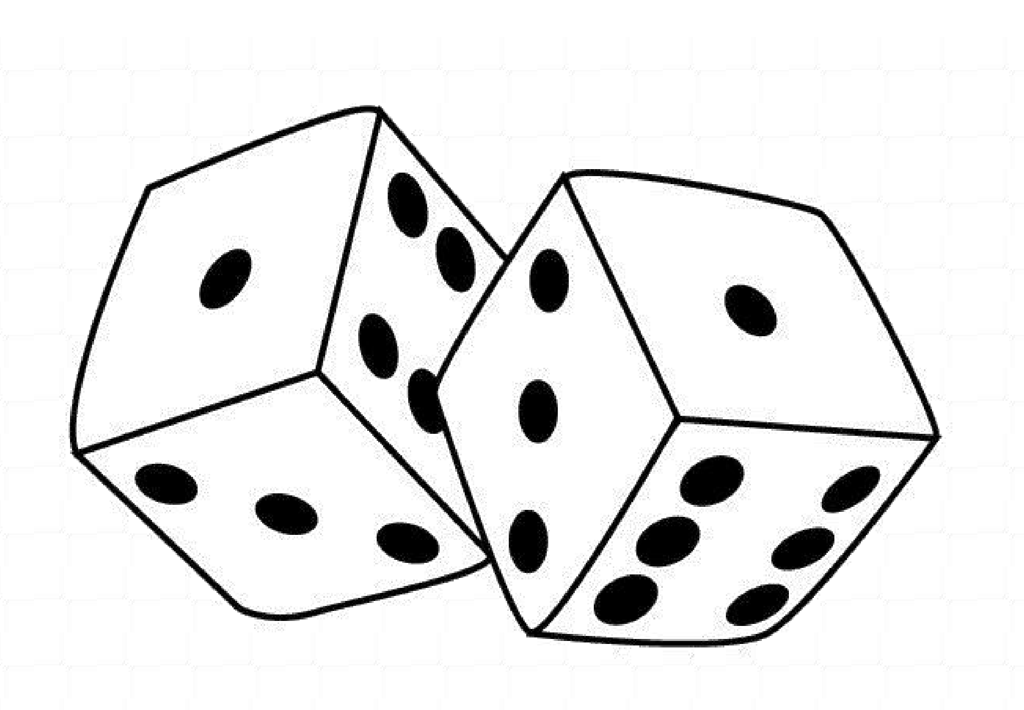
- **المواد**
  - ورق .
  - قلم رصاص .
- **التعليمات**
  - اللاعب ١ يحاول جعل اللاعب ٢ يرسم عنصر ما أو حيوان دون تسمية العنصر المرسوم ، ومن ثم على اللاعب ١ أن يصف توجيهات محددة لخطوط و أشكال للاعب ٢ ليقوم برسمها . على سبيل المثال :
    - **اللاعب ١ يحاول جعل اللاعب ٢ أن يرسم تفاحة .**
      - اللاعب ١ : ارسم دائرة .. الدائرة ليست دائرية بشكل مثالي . عندما تنتهي من رسم الدائرة ، قم برسم خط صغير يخرج من قمة الدائرة .



  - يمكنك لعب العديد من الأدوار كما تريد .
  - قم بعمل مناقشة لمعرفة ما يشبه لعب هذه اللعبة . يمكنك أن تستخدم الأسئلة التالية :
    - **هل الأسهل إعطاء التعليمات أم إتباعها ؟**
    - **هل يوجد أي جزء في اللعبة ممل ؟**
    - **ما الذي تحتاجه من اللاعب الأخر عندما تقوم أنت بالرسم ؟**
    - **ما الذي تحتاجه من اللاعب الأخر عندما تقوم بإعطاء التوجيهات ؟**
- **تغييرات**
  - يمكن للاعب ١ إما أن يشاهد اللاعب ٢ يقوم بالرسم (دع اللاعب ١ أن يعطى توجيهات أكثر تحديداً) ، أو جعل اللاعب ٢ يقوم بالرسم كما تم توجيه ثم يكشف عنها في النهاية فقط .

☒ الاحتكام إلى النرد

- إذا كان لديك طفل مسيطر بشكل قوى، فيمكن للنرد أن يكون مفيداً.
- حيث أن أكثر المشاكل قوة هي التي تأتي من طفل يريد أن يتحكم في الوضع ، يمكن للنرد أن يكون وسيط بين الوالد والطفل.
- فيما يلي بعض الأمثلة لكيفية استخدام النرد :
  - لدى طفلك مشـكلة في الانتقال من نشـاط للذي يليه : اجعل الطفل يلقي النرد. الرقم الذي سـوف يظهر على النرد يمثل عدد الدقائق التي تمنح للطفل قبل انتهاء النشاط .
  - لا يريد طفلك أن يتناول المزيد من الطعام، ولكنك تريده أن يتناول المزيد من اللقيمات: اجعل الطفل يلقى النرد لنرى كم عدد اللقيمات التي عليه تناولها قبل أن يمكنه تناول الحلوى.
  - يريد الطفل أن يبقي المزيد من الوقت قبل الذهاب للنوم: اجعل الطفل يلقى بالنرد لمعرفة عدد الدقائق التي يمكنه أن يبقي فيها قبل الذهاب للنوم .
- في كل موقف ؛ تقل قوة الجدال و ذلك لأن النرد هو من يقرر. يُفضل أن يُمارس هذا النشـاط مرة أو مرتين يومياً حيث أنه ما زال على الطفل أن يتعلم التزام الحدود فيما تبقى من اليوم .
- ولكن فيما يتعلق بتلك الأوقات الصـعبة التي يكون فيها الجدال بنفس القوة في كل مرة وبشـكل يومي ؛ فاسـتخدام النرد يسـاعد في كسـر حاجز العناد و منح الطفل فرصة لأن يكون هو المتحكم .



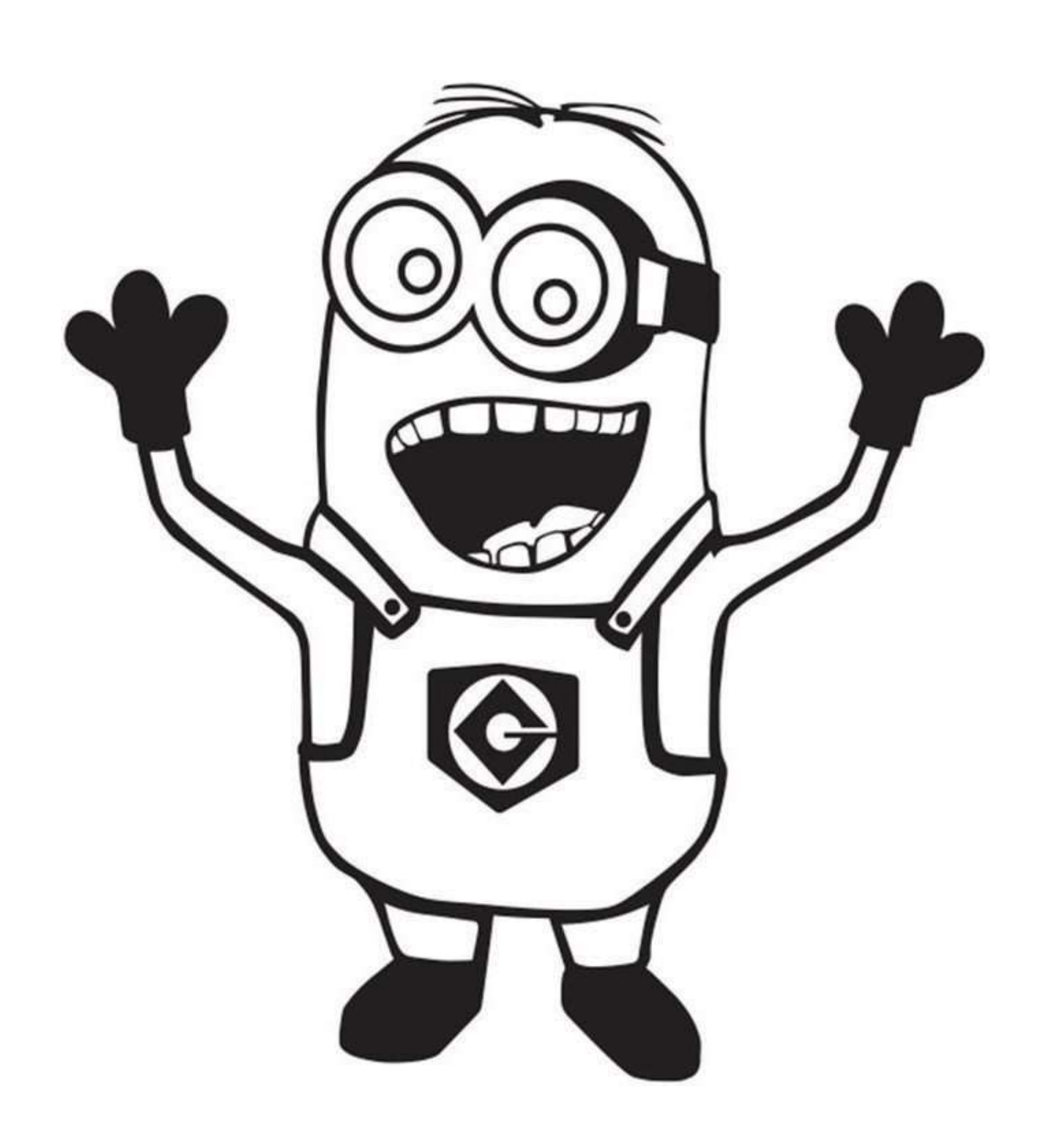
☒ إنـها على الحائط

- خصـــص مكان حيث تقيم وحدد بوضـــوح المســـئوليات اليومية والأسبوعية لكل طفل وقم بكتابتها على الحائط.
- يمكن للسـبورة أو الملصـقات أو لوحة فلين (يتثبت عليها ورق) أن تساعدك في تنظيم هذه المعلومات.
- يمكن أن تتضمن هذه المعلومات جدول محدد لكل يوم في الأسبوع؛ الأعمال المنزلية ومن هو مسـئول عن القيام بها؛ وكذلك القواعد العائلية والمنزلية مثل ؛ **ممنوع الضـرب ؛ ممنوع القفز على الكنبة** ؛ .. إلخ .
- بمجرد أن يصبح كل شيء " على الحائط " سوف تجد أن قوة الجدل يمكن تقليصـها. يمكن للطفل العنيد أو الجريء أن يكون ماهر بشكل خاص عند تواجد الحدود، ولذلك عندما يمكنك تحديد ما هو متوقع ؛ يمكنك التحكم في الأمر عندما يريد الطفل أن يتولى الأمر. إذا أراد طفلك إعادة التفاوض أو تخطي الحدود ؛ يمكنك إجابته : " **خلينا نرجع للوحة على الجدار ونشـوف بتقول ايه؟!**" أو " **أرجع للوحة القواعد على الجدار وشـوف بتقول ايه في الموضـوع ده**" . عندما تكون ثابت على مبدأك في إجاباتك على الطفل ؛ فســوف يتعلم أن هذه الحدود والتوقعات غير قابلة للتفاوض .
- من المحتمل أن تجد أن بعض العناصـر المدرجة على الحائط تحتاج أن تكتب بشكل أكثر تحديدا مع مرور الوقت ؛ خاصة إذا كان طفلك ممن يحاولون التلاعب بالحدود والقواعد. وأيضـاً يُفضـل أن تدرج الأعمال المنزلية في تسلسل بحيث يُدرج كلاً منها في ورقة منفصلة بشـكل أكثر تحديداً وفي خطوات . لذلك سـيكون من الأفضـل إذا تمكنت من إنهاء ورق التعليمات حيث أن المراهقين ماهرين بشـكل خاص في التلاعب بالحدود والقواعد.



☒ انتظر .. هل سوف تقول " نعم " فقط ؟

- يعمل هذا التدخل مع الأطفال الأصـــغر ســـناً الذين يجدون متعة في المبالغة.
- جوهر هذا التدخل هو أن في كل مرة يقول فيها طفلك " نعم " أو يوافق على ما طُلب منه ؛ تستجيب بسعادة وأسلوب مبالغ فيه.
- اصـنع تعبير بوجهك .. اسقط على الأرض .. تظاهر بحدوث سـحر جميل في منزلك للتو .. تظاهر بأنك تحلم .. إلخ ، لأن الطفل يحب ذلك ؛ فيمكن لذلك التدخل أن يشـجع الطفل على الاسـتمرار بفعل ما تطلبه منه .





قصة السيد الرافض كثيراً

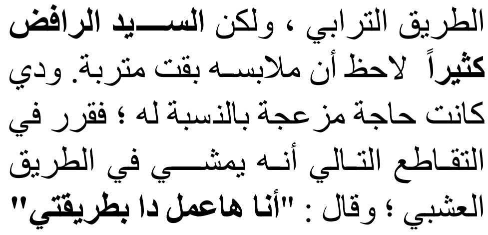
كان "**السيد الرافض كثيراً**" فارساً وكان متعود يواجه المشاكل من غير ما يلتزم بالتعليمات. وعلى ما يبدو أنه بغض النظر عن عدد المرات اللي كانت فيها الملكة بتوجهه أو تعطيه أوامر.. إلا إنه كان يصرّ دايماً على أنه ينفذ الأوامر بطريقته الخاصة.

الملكة كان عندها رسالة مهمة للعائلة الملكية للمملكة المجاورة. وكان في الوقت ده كل رسل الملكة بعيد في مهمات تانية. **السيد الرافض كثيراً** هو اللي كان موجود ومتاح ولكن الملكة كانت مترددة في إنها تكلفه بالوظيفة المهمة دي . ولكنها كانت يائسة ومفيش عندها الوقت الكافي علشان تعمل دا بنفسها. أخذت الملكة نفس عميق وقالت **للسيد الرافض كثيراً** : " أنا عندي رسالة مهمة جدا عاوزاك توصلها للملكة اللي جنبنا ؛ ولكن دا لازم إنه يحصل قبل الغروب . فهل اقدر أثق فيك؟! "

تنهد **السيد الرافض كثيراً** وتذمر، ومكانش حابب إنه يوصل الرسالة دي ؛ علشان الطرق بين القلعة والمملكة المجاورة مغبرة و مليانة بالصخور والحفر. وكان بيفضل الطريق العشبي السلس عن طريق الريف. ولكن الملكة سلمته الرسالة وقالت : " من فضلك ؛ قم بتسليم الرسالة في الميعاد . "

و اثناء ما كان **السيد الرافض كثيراً** يجهز شنطته للرحلة ؛ الملكة لتاني مرة ذكرته بضرورة المشي في الطريق الترابي علشان دا أسرع طريق للسفر .

بدأ **السيد الرافض كثيراً** وحصانه رحلتهم لتسليم الرسالة . انطلق الحصان بسرعة كبيرة في الطريق الترابي ، ولكن **السيد الرافض كثيراً** لاحظ أن ملابسه بقت متربة. ودي كانت حاجة مزعجة بالنسبة له ؛ فقرر في التقاطع التالي أنه يمشي في الطريق العشبي ؛ وقال : "**أنا هاعمل دا بطريقتي**" .





ولكن الطريق العشبي كان صعب شوية أكتر ؛ علشان الحصان كان كتير يقف علشان يأكل من العشب. ودا خلى **السيد الرافض كثيراً** يقول " **واضح اننا هانرجع للطريق الترابي** ".

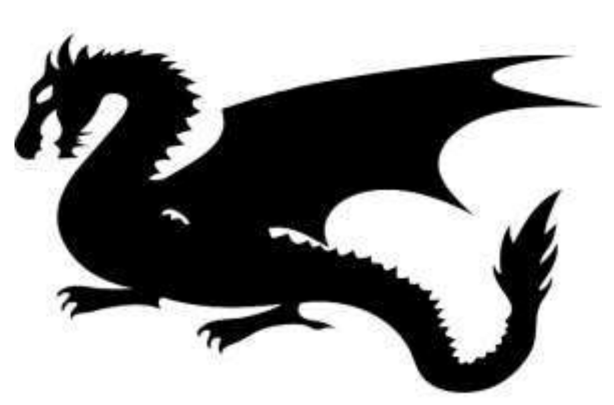
كان الفارس وحصانه ماشيين علي الطريق لحد ما لقوا نفسهم ورا قافلة . وكانت قافلة ضخمة وماشية ببطء شديد جداً ، و مكنش قدامهم فرصة إنهم يعدوا من وسطها. فغضب **السيد الرافض كثيراً** وقرر أنه يختصر الطريق من خلال الغابة ؛ و قال : " **أنا هاعمل دا بطريقتي**".

و لكن سرعان ما **أدرك السيد الرافض كثيراً** أنه تاه في الغابة . ولقى ان فكرة اختصار الطريق من خلال الغابة فكرة مش لطيفة. لذلك طلب الفارس من حصانه أنه يرجع في مساره علشان يقدروا يرجعوا للطريق الترابي مرة تانية .

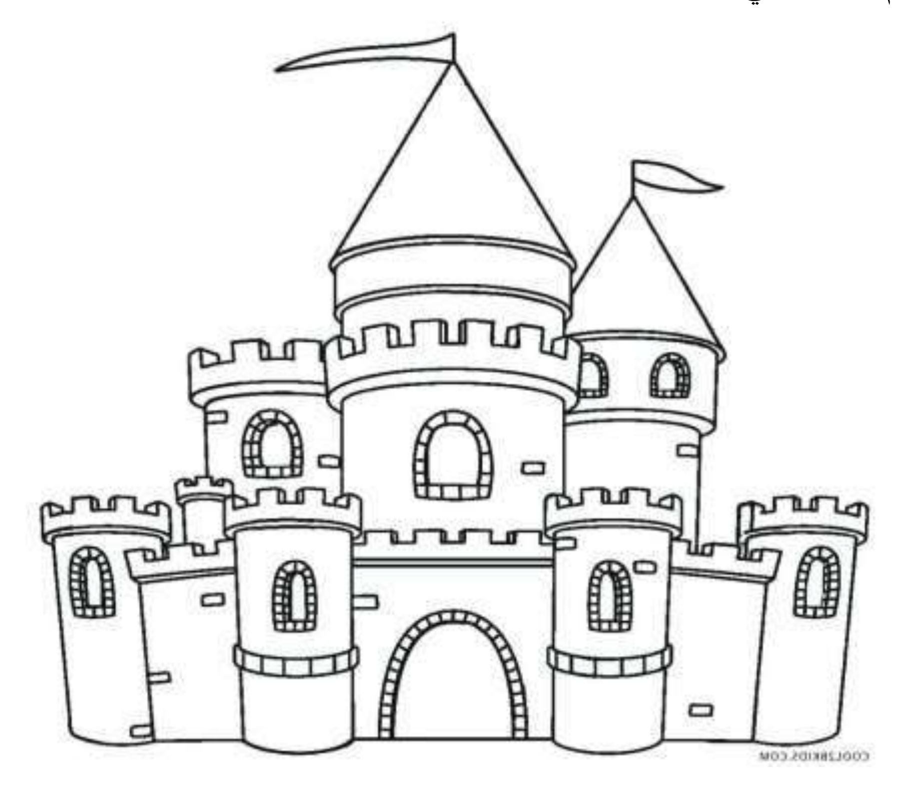
وبعدين قال: " يا حصـــاني .. يا حصـــاني .. لســه عندنا فرصـــة نوصـــل قبل الغروب .. يلا بسرعة بسرعة !. ودا خلى الحصان يجري بأقصى سرعة عنده .

لاحظ الفارس أن الشــمس مابقتش عمودية وأنها قد بدأت تنخفض في الســما. ودا خلاه يحس بالقلق الشــديد ؛ وبدأ يفكر في احتمالات عدم تســليم الرســالة في الوقت المحدد ، وبدأ يبص حواليه بيدور على طريق أسرع للوصول .

ووصــلوا لطريق مظلم وكان واضــح أنه يتجه مباشــرة إلى قلعة المملكة المجاورة. كان قادر يشــوف قمة القلعة الخاصــة بالمملكة المجاورة من مكانه. فقال : " أراهن أننا إذا مشــينا من الطريق ده ؛ هانقدر نوصل قريب جدا .. علشان كده **أنا هاعمل دا بطريقتي** " .



مشـــي الفارس وحصـــانه في الطريق المظلم . وهمس الفارس " لا .. لا .. لا .. مش مهم " . وكان هناك تنين ضـــخم في نص الطريق المظلم ؛ وكـان من المســتحيل على أي فارس إنه يعدي من خلالـه. علشـــان كـده فكر إنـه يرجع للـطـريـق الـتـرابـي.. واظـن مـــافـيش ضـــرورة اننا نقول أن الشــمس ســبقت الفارس في تســليم الرســالة ، وأنه كده خذل الملكة بتاعته. و كان نتيجة ده إن الملكة سـحبت منه امتيازات الفروسـية ونزلت رتبته إلى مسـاعد في الإسـطبل المكان اللي فيه رفيقه الوحيد **السيد المجادل كثيراً**. الفارسين دول عاشوا باقي حياتهم من غير لقب الفروسية وكانت شغلتهم الوحيدة هي تنضيف الاسطبل.



نشاط يتماشى مع القصة

☒ اصنع السيد الرافض كثيراً

قم بتلوين السيد الرافض كثيراً المتواجد في النشاط ثم قم بقصه. وفي كل مرة يلاحظ فيها الطفل أن السيد الرافض كثيراً لا يتبع توجيهات الملكة أو في كل مرة يقول " سوف أقوم بذلك على طريقتي " ، يقوم الطفل بالتلويح بالسيد الرافض كثيراً في الهواء.

التوكيدات

- نعم.
- هحاول.
- أنا أقدر.




السيد الرافض كثيرا


1- لون السيد الرافض كثيرا ثم قم بقصه
2- استمع لقصة السيد الرافض كثيرا
3- في كل مرة تسمع السيد
الرافض كثيرا يقول (سوف اقوم
بذلك على طريقتي أو لن أتبع
أوامر الملكة) قم بالتلويح
بالسيد الرافض كثيرا في الهواء

الفصل الرابع

التحكم في الغضب



التحديات



- طفل يُثار غضبه بسهولة .
- ليس لدى الطفل المهارة الكافية التي تُمكنه من السيطرة على غضبه .

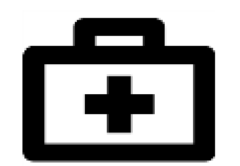
الأهداف

- سوف يحدد الطفل ما يُثير إحباطه وغضبه .
- سوف يحاول الطفل تجربة ثلاث استراتيجيات جديدة للتهدئة على الأقل .
- سوف يكتسب الطفل مهارات للتعامل مع غضبه ومحاولة تهدئة نفسه.

المهارات



سوف تجد في هذا الفصل فرص متعددة لممارسة مهارات السيطرة على الغضب والتي تشمل التعرف على مثيرات الغضب، ممارسة وتصنيف التدخلات المُهدئة، تمارين التنفس، استخدام طرق جسدية للتخلص من التوتر، وخلق نطاق آمن وهادئ .



التدخلات العلاجية

☒ جلسة العصف الذهني : ما هو المُحبط ؟

- قم بعقد جلسة عصف ذهني مع الطفل عما يثير إحباطه. فمن المحتمل أن يتمكن الطفل من التعرف على مثيرات محددة مثل **"بحسّ بالغضب لما أختي بتفرض عليا أعمل حاجة"** أو **" لما بلعب كورة مع اصحابي وبيتريقوا على لعبي"** .
- تُعد هذه المثيرات مفيدة في التقييم؛ قدر الإمكان؛ لذلك يُمكنك حث الطفل على استخدام استراتيجيات التعامل عندما يحدث مثل هذه الأحداث؛ أو حتى قبل حُدوثها (على سبيل المثال ؛ " احنا هانروح النادي كمان ١٠ دق ؛ لو لاقينا اطفال في الملعب ومارضيوش انك تلعب معاهم!! ممكن نفكر في حاجة تانية تعملها. تفتكر ايه اللي ممكن تعمله ؟ ") .

- **المواد**
  - ألوان أو أقلام تحديد .
  - ورق .
- **التعليمات**
  - اكتب " ما هو الشيء المُحبط ؟ " بعرض الورقة .
  - اكتب الأشياء التي يُحددها الطفل كمثيرات للاحباط . يمكنك أيضاً إضافة المثيرات التي تُحددها للطفل .
  - قم بعمل قائمة منفصلة أو على ورقة الطفل كمرجع .
- أثناء تصفحك هذا الفصل وتجربة مهارات التهدئة والتعامل المختلفة ؛ قم بالرجوع إلى القائمة إذا كنت في حاجة إلى ذلك.
- قد تجد أن بعض التدخلات تعمل بشـكل أفضـل مع إحدى المثيرات أكثر من الأخرى .
- سـوف تسـاعدك القائمة على التأكد من أن الطفل لديه على الأقل استراتيجية تعامل أو تهدئة واحدة لكل مثير.

☒ تدخلات التهدئة العامة

- هي قائمة توفر أفكار مختلفة للأنشـطة التي يمكنها التهدئة . الق نظرة على القائمة مع الطفل وناقش التالي :
- كم عدد التدخلات التي قام الطفل بتجربتها؟
- مما تم تجربته؛ أيهم ساعده على الشعور بالهدوء؟
- مما تم تجربته؛ أيهم لم يكن مفيد؟
- هل يوجد أي تدخل في القائمة لم يجربه الطفل و يرغب في تجربته؟
- إذا كان الطفل يستطيع القراءة؛ دعه يضع علامة على الاستراتيجيات الجديدة التي يرغب في تجربتها؛ أو التي قد قام بتجربتها بالفعل .




تدخلات التهدئة
ارسم خربشة . خذ حمام دافئ . استمع لموسيقى هادئة . استرخي . خذ نفس عميق ثلاث مرات
عن طريق البطن . تحدث مع نفسك حديث إيجابي . احتضن حيوان محشو (دبدوب مثلا) أو
وسادة . تدفء ببطانية دافئة . اقرأ كتاب جيد . القي نظرة أو تفحص إحدى مجموعاتك . ارسم
لوحة لمكان تحب الذهاب إليه . ابتكر شيئا ما .فكر في خمسة أشياء أنت ممتن لوجودها . امسك
حجر أو جوهرة قلق . قم بحياكة شيئا ما تخيل مكان حيث تشعر فيه بالهدوء و الأمان . تحدث
مع صديق . تناول شيئا ما دافئ كالشاي أو الكاكاو . شتت انتباهك بالألغاز أو لعبة ما . فكر في شيء
جيد قد حدث اليوم . انفخ بعض الفقاعات . اتمشى . تتبع متاهة أصبع . تحدث مع شخص بالغ
تثق به . ابني خيمة بالملاية و البطانية و احصل على بعض الوقت الهادئ بها . اجلس على كرسي
هزاز . ضع قلمك في ماء دافئ . اكتب يومياتك . فكر في لحظة سعيدة في حياتك . ابتسم (حتى لو
اجبرت نفسك عل ذلك) فهذا يخبر عقلك بأن يشعر بالسعادة . قم بتلوين لوحة أو مانديلا . قم
برسم مانديلا . قم بعمل تمرينات التمدد . اقضي وقت مع حيوان أليف . استنشق بعض الهواء
النقي .أجلس في أشعة الشمس . قم بمشاهدة فيلم ملهم . قم بعمل لطيف لشخص ما
العب بالصلصال أو بالعجين . امضغ ثلج . امضغ علكة . قم بتشغيل بعض الموسيقى بصوت
عالي . اخرج و اركض لمدة دقيقة . استمتع ببعض الحلوى و ركز على النكهة و الأحاسيس التي
تخلقها . قم بتدليك قدميك . خربش على صفحة حتى تمتلئ تلك الصفحة . اعثر على شئ ما من
صندوق الأشياء المعاد تدويرها و مزقها . قم بشد عضلاتك ثم قم بإرخائها . قم ببعض تمارين الاسترخاء
للعضلات . ادفع قدميك على الأرض . غني بصوت مرتفع . ارقص . اصنع كرة مطاطية . انفخ بعض
البالونات ثم دع الهواء يخرج و شاهدها تطير . اكتب أغنية أو قصيدة عما تشعر به . اصرخ في وسادة
اترك مكعب ثلج يذوب في يدك . قم بعمل بعض تمارينات الضغط . قم بتجعيد ورقة ألومنيوم
ثم انظر ما إذا نتج عن ذلك شيء ما . قم بعمل بعض التمرينات بشكل جيد . قم بإنشاء لوحة فقط
باستخدام الثقوب الناتجة عن سن قلم رصاص . تناول شيء ما صحي و مقرمش أو قابل للمضغ
(فشار ، مقرمشات حبوب الشوفان ، كعك ، قطع الجزر ، كرفس) قم بتنظيف
و تنظيم غرفتك أو خزانتك

☒ جرب؛ وسجل

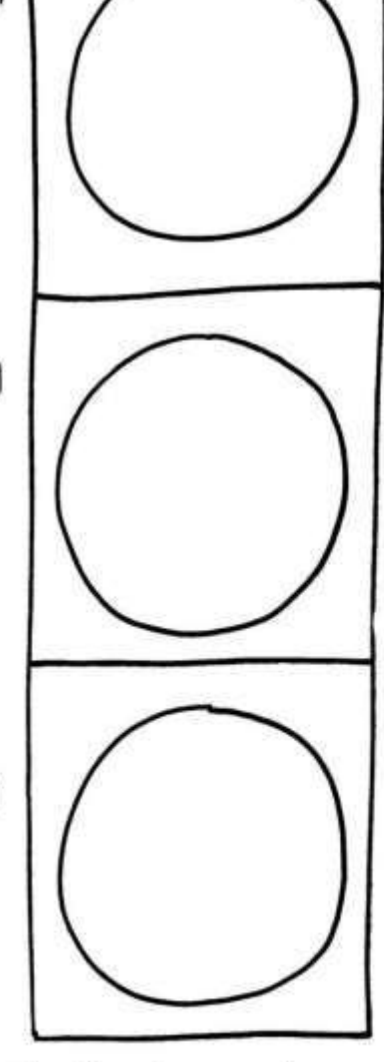
- قم بالتجربة وســـجل ذلك في ورقة حتى تتمكن من متابعة مهارات التعامل والتهدئة التي يجربها الطفل.
- تحتوي الورقة على ثلاث أعمدة:
  - العمود ١ لاستراتيجيات التعامل والتهدئة التي يرغب الطفل في تجربتها (على سـبيل المثال ؛ " **سـوف تقوم تاليا بأخذ نفس عميق والعدد حتى ثلاثة قبل دخول الكافتيريا** ").
  - العمود ٢ حتى يقوم الطفل بتســجيل المهارة (على ســبيل المثال ؛ **ترســم تاليا وجه مبتســم في هذا العمود لأن هذه الاســتراتيجية قد ســاعدتها على تقليل شــعور الارتباك في الكافتيريا**).
  - العمود ٣ لكي يُضــيف الطفل ملصــق " اســتيكر ". على الطفل أن يلتقط بعض الاستيكر ووضعه في العمود حتى لو كان التدخل غير مفيد. يحصــل الطفل على الاســتيكر مقابل تجربة شــيء جديد. إذا لم يكن متوفر لديك اسـتيكر ؛ يمكنك إضافة صورة (على سبيل المثال ؛ **يمكنك رسم وجه مبتسم أو قلب**) أو تعليق إيجابي ؛ مثل : " كانت تجربة حلوة " .
- السبب في أنني أحب ذلك الجدول هو أنه يساعد العميل كما يساعدني على متابعة ما يقوم الطفل بتجربته وما يعمل معه بشـــكل جيد. وعندما يحين الوقت لكتابة خطة فعلية للتعامل والتهدئة للطفل ؛ يُمكننا الرجوع إلى الجدول ووضــع دائرة حول كل الاســتراتيجيات التي سُجل لها وجه مبتسم .

استراتيجية التهدئة	ممارسة المهارة							النتيجة
	السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الاربعاء	الخميس	الجمعة	
التهدئة بالتنفس العميق			☺					☺

☒ إدارة غضبي بالأحمر؛ والأصفر؛ والأخضر

- هي ورقة عمل يمكن اســـتخدامها لمســـاعدة الطفل على التخطيط المسبق لكيفية إدراك غضبه ومعالجته.

السيطرة على الغضب باستخدام الأحمر ؛ الأصفر ؛ و الأخضر



الأحمر : عندما أشعر (أحمر) هذا يعني أني غضبان بالفعل ؛ و هذه هي الأشياء التي يمكنني أن أفعلها لأصبح هادئ و آمن

____

____

الأصفر : عندما أشعر (أصفر) هذا يعني أنني قد بدأت أشعر بالضيق أو الانفعال . هذا هو الوقت الأنسب لتجربة هذه الأشياء لأصبح أهدء

____

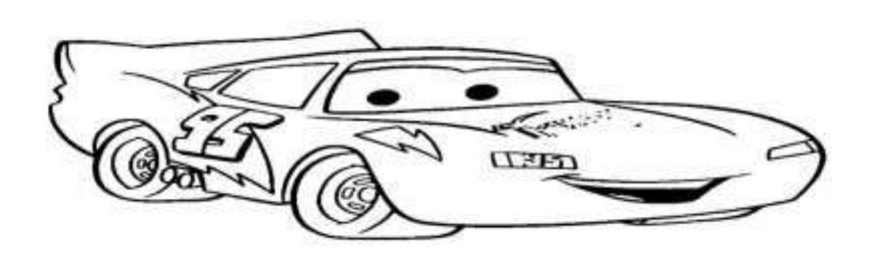
____

الأخضر : عندما أشعر (أخضر) هذا يعني أنني هادئ أو /و سعيد

لون هذه الدوائر بنفس اللون المكتوب بجانبهم

☒ رحلة السيارة

- هي لعبة تعلم الأطفال المهارات الأساسية لإدارة الغضب . و الفائز هو أول شخص يكمل الرحلة .
- **المواد**
  - ورقة لوحة لعبة رحلة السيارة.
  - نرد.
  - بطاقات الظبط؛ قم بقصها من الورق.
  - بطاقات الكلمات السحرية ؛ قم بقصها من الورق.
  - قطع اللعب (إذا لم يكن لديك قطع اللعب الخاصة بك ؛ لون واصنع القطع الخاصة بك باستخدام قطع اللعب الموجودة بورقة النشاط) .
- **التعليمات**
  - أصغر سائق يذهب أولاً .
  - قم بلف النرد وتحرك عدد المسافات تبعاً للرقم الذي يظهر لك.
  - إذا وصلت لمكان " **الضبط** " ؛ فهذا يعني أن سيارتك تحتاج للضبط . خذ بطاقة ضبط واتبع التعليمات الموجودة عليها.
  - [تذكرنا بطاقات الضبط بأننا جميعا " نتحطم " أو نحتاج بعض الاهتمام الزائد أحيانا ؛ فالأشخاص كالسيارات في هذا الأمر . فعندما يصبح الناس مولعين بالجدل؛ مؤذيين؛ أو يحاولوا إثارة غضب الآخرين (فكر في محرك السيارة الذي ارتفعت درجة حرارته)؛ مما يجعل الأمور أكثر تعقيدا ويمكنه أن يجعل الجميع يشعرون بالاحباط ؛ كما يمكنه أن يعطل الناس عن فعل أشياء مهمة. لذلك توفر بطاقات الضبط فرصة لتعلم كيفية إدارة الغضب بأمان و هدوء وبذلك تقل احتمالية أن ترتفع درجة حرارة " محركك " أو يتحطم] .
- إذا وصلت إلى مكان " **اضرب بوق السيارة** " ؛ شارك شيء رائع عن نفسك .
- إذا وصلت إلى مكان " الكلمات السحرية " ؛ فاختر بطاقة من بطاقات الكلمات السحرية وأجب على السؤال الموجود بها .
- [الكلمات السحرية هي الكلمات التي تجعل الأمور أسهل ؛ فهي كلمات تجعل الناس يشعرون بالراحة ؛ كما تظهر اهتمامك واحترامك للآخرين ؛ وتساعدك على الحصول على ما تحتاج أو تريد] .



☒ بطاقات الضبط

خذ نفس عميق ومريح ثلاث مرات متتالية .

لماذا تعتقد أن بعض الأطفال يثيرون غضب الأطفال الآخرين ويزعجونهم عن قصد ؟

فكر؛ ثم صف؛ شيء ما قد سار معك بشكل جيد اليوم .

قف وتمدد ؛ ففي بعض الأحيان عندما نشعر بالتوتر والانزعاج؛ قد يكون التمدد طريقة سهلة لأخذ استراحة سريعة لتهدئة أجسادنا .

اذكر طريقة واحدة آمنة للتخلص من الغضب .

كيف يظهر بعض الناس أنهم غاضبون ؟

اضغط جميع عضلات يديك وقدميك وذراعيك ؛ ثم استرخ . ففي بعض الأحيان عندما تكون غاضباً؛ قد تكون هذه طريقة آمنة وسريعة للتخلص من بعض الغضب .

هل لدى الجميع أيام سيئة بين الحين والآخر ؟ نعم بالطبع ! في المرة القادمة التي تقضي فيها يوماً سيئاً ؛ ذكر نفسك أن الأيام السيئة تحدث للجميع ؛ وليس لك وحدك . لست وحدك؛ نعلم جميعاً كيف يمكن لليوم السيء أن يُشعرك بالرعب .

قم بالعد العكسي ببطء ؛ من ١٠ إلى ١ .

أخبر اللاعبين الآخرين عن شيء مضحك رأيته أو سمعته أو مررت به . حيث يمكن للفكاهة في بعض الأحيان أن تساعد الناس على الشعور براحة أكبر؛ فالضحك يخفف من التوتر .

أخبر اللاعبين الآخرين عن طريقة تحبها للاسترخاء .

أخبر اللاعبين الآخرين عن مكان يُشعرك بالأمان والهدوء .

أخبر اللاعبين الآخرين عن شخص تعرفه يبدو دائما هادئ أو مسترخي .

يشعر بعض الناس بالهدوء عندما يرون صور أو مقاطع فيديو لأطفال الحيوانات . أخبر اللاعبين الآخرين عن إحدى حيواناتك المفضلة . هل تحب الجِراء الصغيرة ؟ القطط ؟ أم طفل حيوان آخر ؟

☒ بطاقات الكلمات السحرية

ايه من الجمل التالية تعتبرها كلمات سحرية:

- € مفيش فايدة.
- € نعم ؛ من فضلك .
- € امشي بعيد عني .

ايه من الجمل التالية تعتبرها كلمات سحرية:

- € أنا عاوز حاجة تانية .
- € دا مش عدل .
- € شكراً.

ايه من الإجابات دي تستخدم كلمات سحرية ؟

- € مش هاعمل كده !
- € اعمله لنفسك !
- € أكيييد.. هابذل اقصى ما في استطاعتي! .

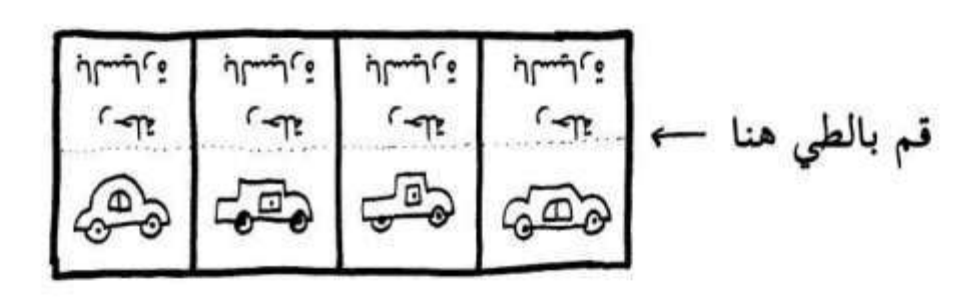
ايه من الجمل دي فيها كلمات سحرية ؟

- € معلقتي أرجوانية .
- € من فضلك و شكراً لك.
- € قفز الكنغر.

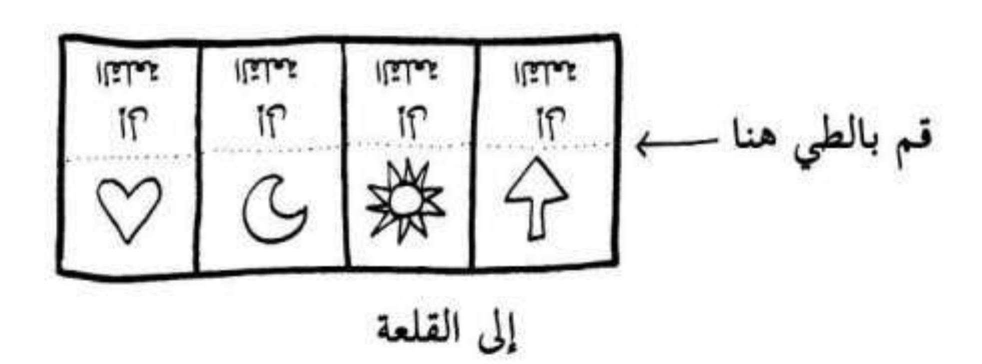
ايه من الجمل دي فيها كلمات سحرية ؟

- € هات القلم من فضلك .
- € هات القلم .
- € هات القلم حالاً.

قطع اللعبة



رحلة بالسيارة

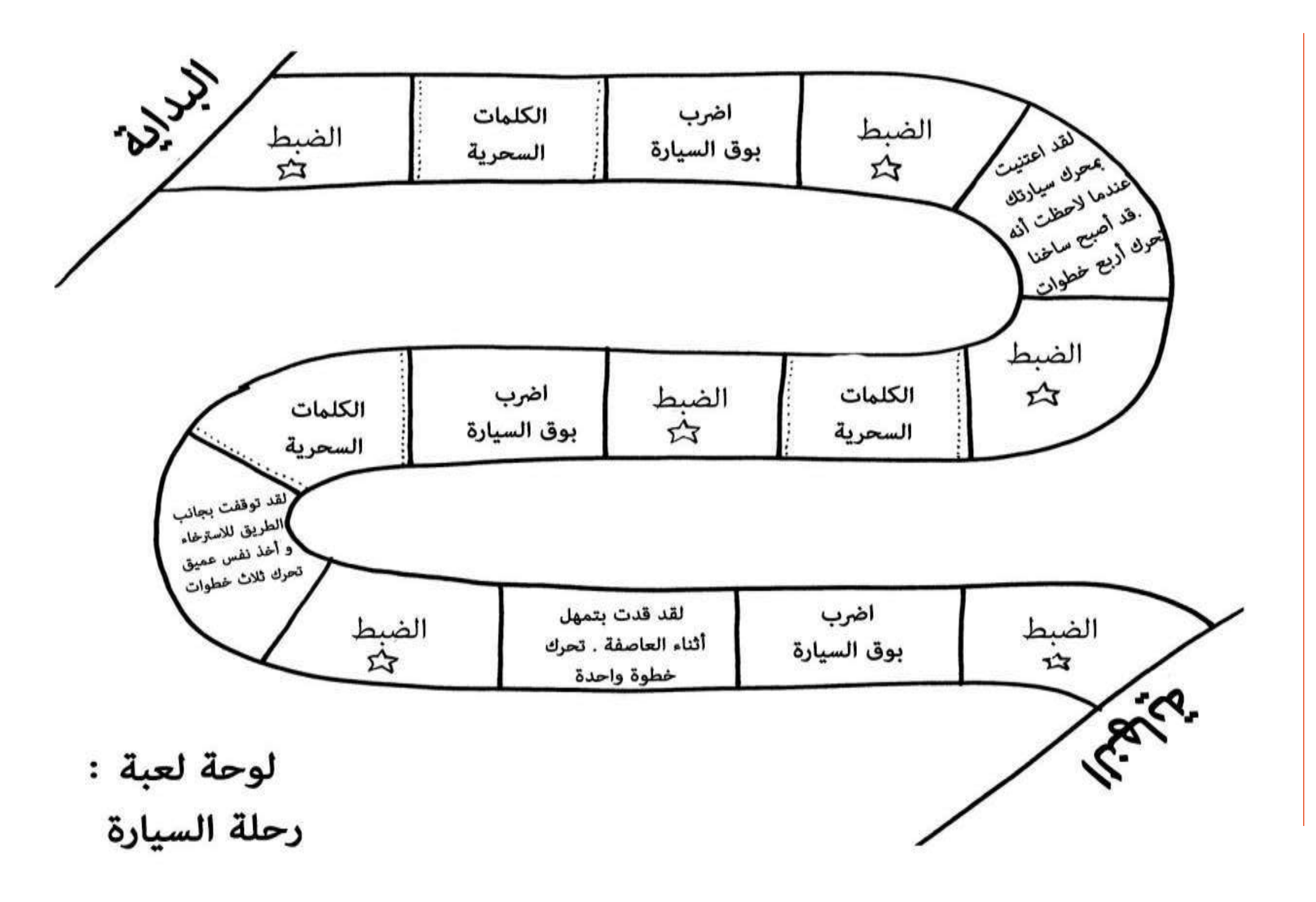


إلى القلعة

قم بقص قطع اللعب الأربعة للعب

قم بالقص عند الخطوط العريضة

قم بالطي عند الخطوط المنقطة

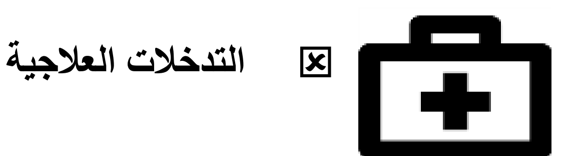

البداية
الضبط
الكلمات السحرية
اضرب بوق السيارة
الضبط
لقد اعتنيت بمحرك سيارتك عندما لاحظت أنه قد أصبح ساخنا. تحرك أربع خطوات
الضبط
الكلمات السحرية
الضبط
اضرب بوق السيارة
الكلمات السحرية
لقد توقفت بجانب الطريق للاسترخاء و أخذ نفس عميق تحرك ثلاث خطوات
الضبط
لقد قدت بتمهل أثناء العاصفة . تحرك خطوة واحدة
اضرب بوق السيارة
الضبط
النهاية
لوحة لعبة :
رحلة السيارة



☒ مهارة: التنفس

- من السخيف أن نقول أن التنفس يُعد مهارة؛ لأننا نفعل ذلك دون وعي. ومع ذلك يميل الكثير من الناس إلى حبس أنفاسهم أو التنفس عن طريق القفص الصدري عند شعورهم بالإحباط أو التوتر.
- ولكن هناك طريقة تنفس أكثر فاعلية في المساعدة على السيطرة على الغضب والمشاعر القوية الأخرى؛ كالتوتر؛ وذلك عن طريق التنفس من خلال البطن.
- و ُوجد إستراتيجية تنفس أخرى وهي الزفير مع التنفس بقوة (ولكن ليس في كل الأوقات؛ فقط عند الشعور بالتوتر) .
- توفر النشاطات التالية طرقاً للأطفال لممارسة طرق التنفس المختلفة . ولكن إذا شعرت أنت أو طفلك بالدوار أو الإغماء ؛ أوقف التمرين ؛ كما هو الحال في أي تمرين أخر يتضمن التنفس .

☒ التدخلات العلاجية

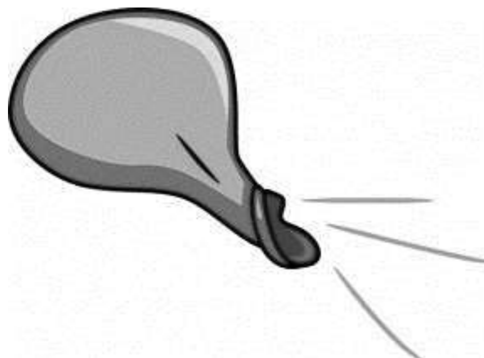


☒ حافظ على الريشة في الهواء

- قم بإعطاء الطفل ريشة صغيرة وانظر إلى متى يُمكن أن يُبقيها الطفل طافية عن طريق النفخ في الهواء.
- يُشجع هذا النشاط الطفل على الزفير بقوة مع التنفس القوي؛ و بالتالي التخلص من التوتر.

☒ نفخ البالونات

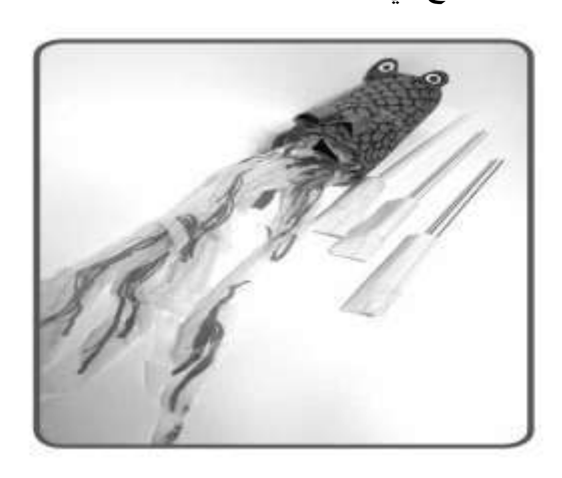
- دع الطفل ينفخ البالون ثم يتركه (لا تربط عنق البالون). حيث أن هذا التمرين لا يقوم بتوفير طريقة ممتعة لممارسة الشهيق والزفير فقط ؛ ولكن يكون مضحك أيضاً في مشاهدة البالون يطير في كل مكان بمجرد تركه. فالضحك يُعتبر طريقة أخرى للتخلص من التوتر؛ لذلك كلما كان هذا النشاط مضحكاً للطفل كلما كان ذلك أفضل .



- **ملحوظة** : تأكد من أن الطفل ليس لديه حساسية من اللاتكس (المادة المصنوع منها البالون) قبل ممارسة هذا النشاط

☒ تنفس نار مثل التنين

- يُمكن للطفل الأصغر سناً ممارسة الزفير بقوة من خلال هذا النشاط . حيث يقوم الطفل بحمل الأنبوبة الورقية إلى فمه ومن ثم يقوم الطفل بالنفخ بقوة ليرى أنها تتحرك لتشبه النار التي يُخرجها التنين.
- **المواد**
  - مقص .
  - ورق مناديل أصفر ؛ أحمر ؛ و برتقالي .
  - أنبوبة ورقية (يمكنك اســتخدام الأنبوبة الورقية الموجودة في بكر المناديل ؛ أو صـــنعها عن طريق لف قطعة من الورق المقوى بحيث تُصبح أسطوانية الشكل) .
  - صمغ .
  - أقلام تحديد .
  - كُريات و عيون متحركة (اختياري) .
- **التعليمات**
  - قم بتقطيع ورق المناديل إلى شـرائط رفيعة أو على شـكل لهب؛ حوالي من ٥ إلى ١٠ إنش (١٣ : ٢٥ سم) ؛ حسب طول الأنبوبة التي تُمثل وجه التنين .
  - قم بلصـق أطراف المناديل الورقية عند الحافة الداخلية للأنبوب ثم أتركها حتى تجف .
  - قم باستخدام أقلام التحديد لتلوين الأنبوب باللون الأخضر أو أي لون أخر للتنين . وقم باستخدام لون أغمق لرسم قشور فوق لون الجلد .
  - قم بعمل عيون وفتحات للأنف على وجه التنين إذا أردت ذلك. لعمل ذلك قم أولاً بلف ورق المناديل على شـكل كرة صغيرة لعمل فتحتي الأنف ، ثم قم بلصقها بحيث تكون في نهاية الأنبوب الذي يُمثل وجه التنين (في نهاية الوجه) . ثم قم بلصق العيون المتحركة .
  - اترك الصمغ ليجف .
  - انفخ في الأنبوب و شاهد اللهب يتحرك .



☒ الحمم البركانية

- يكون هذا النشـــاط مفيداً للأطفال الذين يتعلمون بصـــرياً ولديهم صعوبة في التعبير عن شعورهم لفظياً .
- البراكين هي استعارة رائعة عن الغضب. فلدى بعض الناس
  - " البراكين " **المتفجرة والخطيرة**
  - ومن الممكن أن يكون لـدى البعض " بركـان " **يُبقبق ويبصــق الحمم** هنا وهناك ؛ ولكن تكون تحت الســيطرة أغلب الوقت.
  - ولدى البعض الأخر من الناس " بركان " **هادئ وخامد** لا يبدو أنه ينفجر على الإطلاق .
- تحدث مع الأطفال عن غضبهم :
  - إذا كان غضبهم كالبركان ؛ فأي نوع من البركان هو؟
  - وما نوع البركان الذي لدى أبيهم أو أمهم؟ أو أختهم؟
  - أيهم ينفجر بركانه أكثر؟ وأيهم أكثر صخباً؟
  - هل لدى أحد أفراد العائلة بركان خامد؟
  - أيهم يُسبب بركانه ضرراً أكبر؟

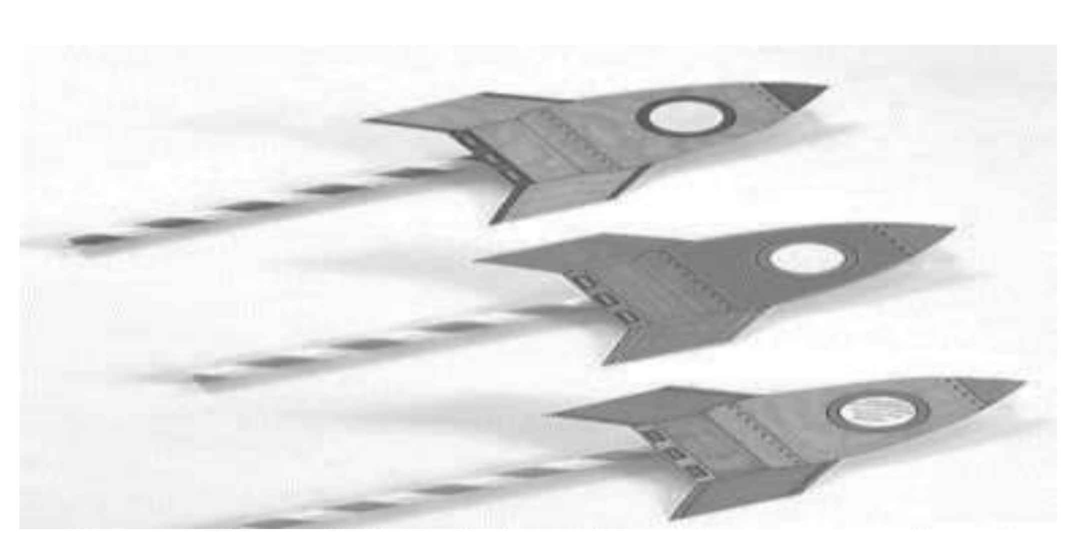
  يُمكنك أن تناقش هذه الأســئلة بينما تقوم بعمل هذه الحمم البركانية .
- يُمكنك استخدام الحمم البركانية بطريقتين مع الأطفال :
  - استخدم الحمم البركانية لعمل أشكال حمم فوضوية ؛ وبذلك يُمارس الطفل التنفس العميق والقوى ؛ والتحكم في الزفير .
  - اسـتخدم الحمم البركانية كاسـتعارة و شـيء مرئي لما يمكن أن يكون عليه انفجار الغضـــب. اطلب من الطفل عمل حمم من البراكين الخاصـة بأفراد العائلة أو الأصـدقاء و مقارنتها على سبيل المثال .
    - عندما تغضـــب أختك ؛ كيف تكون الحمم الخارجة من بركانها ؟
    - عندما تغضـــب ؛ كيف تكون الحمم الخارجة من بركانك؟
    - عندما تغضـب والدتك ؛ كيف تكون الحمم الخارجة من بركانها ؟
    - عندما ينتهي الطفل من عمل بعض الصـــور للحمم البركانية؛ يُمكنك مناقشـــته في كيف يتشـــابهوا أو يختلفوا عن بعضهم.
- **المواد**
  - ورق كبير.
  - طلاء حراري؛ الأصـفر؛ البرتقالي؛ والأحمر (أضـف الماء إذا كنت في حاجة لذلك).
  - أنبوب رفيع (شاليمو).

- **التعليمات**
  - ضـع ورقة كبيرة على سـطح مسـتوي . قم بإزالة أو تغطية أي شـــيء في المنطقة المحيطة حيث أن الطلاء من الممكن أن يتناثر.
  - ضع القليل من الطلاء حيث يكون " البركان " .
  - أعط الطفل الأنبوب الرفيع . قم بـالتوضـــيح أن بـإمكـانهم تحريك الطلاء على الورقة عن طريق النفخ في الأنبوب. اترك الطفل يُجرب مع قوى مختلفة للتنفس حتى يتمكن من معرفة أيهم يقوم بعمل تناثر وانفجار .



☒ صواريخ الانابيب

- هي طريقة ممتعة وبسيطة لحث الأطفال على التنفس والتخلص من التوتر.
- وفر أهداف للطفل كي يقوم باستهدافها مثل ملصق على الحائط أو في سلة .
- **تحذير**: يمكن لصواريخ الأنبوب أن تستهدف ويتم إطلاقها ، لذلك قم بمراجعة إرشادات السلامة والقواعد العامة مع الطفل عند الضرورة. على سبيل المثال ؛ قاعدة الحس السليم " لا تقم بتوجيه الصاروخ على الأشخاص . " إذا كان الطفل يميل إلى استخدام ذلك بإهمال (على سبيل المثال ؛ لديهم أخوة وأنه من المغري جداً أن يقوم بإطلاقه) فقم بالانتقال إلى نشاط أخر .
- **المواد**
  - ورقة خفيفة (ورقة كشكول) .
  - لزق و مقص .
  - أنبوب بلاستيكي .
- **التعليمات**
  - قم بقطع الورق المُعاد تدويره على شكل مستطيلات صغيرة ، حوالي ٣ × ١ إنش (٧,٥ × ٢,٥ سم) .
  - قم بثني المستطيلات الورقية من المنتصف ؛ بالطول .
  - ضع الشريط اللاصق على طول حافة المستطيل ؛ حيث تلتقي حواف الورق .
  - بعد ذلك ؛ قم بثني الحافة العلوية للمستطيل ثم قم بلصقها في مكانها .
  - بعد كل تلك الخطوات يجب أن يكون لديك مكان صغير يناسب الأنبوب .
- قم بإدخال الأنبوب في " الصاروخ " . و اترك مكان صغير في نهاية الصاروخ حتى يصل الهواء إليه (لا تدفع الأنبوب حتى مقدمة الصاروخ) .
- وأخيراً ؛ قم بالنفخ في الأنبوب وسوف يطير الصاروخ .



☒ تجمد ! تنفس !

- هي لعبة ســـريعة يُمكنك أن تلعبها في مســـاحة مفتوحة مع طفل أو أكثر.
- قواعد اللعبة بسيطة ..
  - أثناء نشـاطك العادي ولكن في أوقـات مختلفـة حيـث يُمكنك قول "تجمد ! تنفس !" وعلى الطفل أن يتجمد حيـث هو ثم يتنفس بعمق ثلاث مرات متتـاليـة قبـل مواصلة نشاطه.
  - يحـب بعض الأطفـال هذه اللـعبـة لأنـهـا تلـقـائيـة ومضـــحكة . فالفائدة من اللعب هي تعليم الطفل مهارة التحكم في الاندفاع (تجمد !) بالإضافة إلى التنفس اليقظ (تنفس !) .



☒ مهارة: استخدام مدخل حسي للتخلص من الملل

- تقوم الأنشطة التالية بتخفيف التوتر خاصـة للأطفال الذين يستفيدون من إضـافة مدخل حسـي عندما يُصيبهم الغضـب. هؤلاء الأطفال هم من يحبون **ضـــغط كرة التوتر**؛ **لكم الوســـائد**؛ أو **الصـــراخ عند انزعاجهم** .



التدخلات العلاجية

☒ موزع لفة الفقاعات



- **المواد**
  - علبة مناديل فارغة (التي تحتوي على فتحة لخروج المناديل).
  - مقص.
  - قطع من لفات الفقاعات.
  - مواد للتزيين ، طلاء ؛ أوراق تـزيـيـن ؛ إلـخ. (اختياري)
- **التعليمات**
  - قم بتزيين علبة المناديل من الخارج، يمكنك تلوين العلبة، تغطيتها بورق التزيين، أو الاثنين معاً (إذا كنت ترغب في ذلك).

- قم بتقطيع لفة الفقاعات إلى مربعات أو مســـتطيلات حتى تتناسب مع شكل علبة المناديل من الداخل.
- ذكر الطفل بأن يأخذ قطعة من لفائف الفقاعات ويقوم بفرقعتها؛ عندنا يظهر علامات التململ .

☒ تشكيل رقائق الألمونيوم



- يسمح نسيج رقائق الألمونيوم للطفل بأن يقوم بتشـــكيلها وسحقها.
- قم بتوفير بعض رقائق الألمونيوم وشـــجع الطفل على تشكيله ثم سحقه على هيئة كرة.
- يساعد ذلك الطفل على التخلص من التوتر .

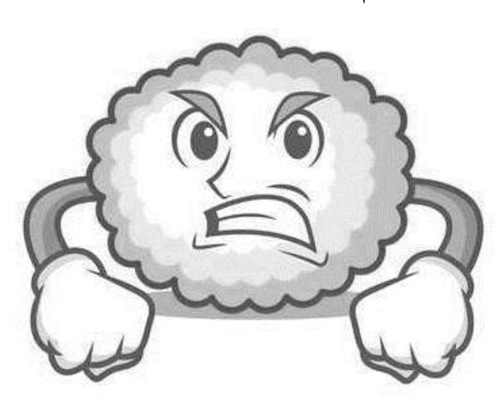
☒لوحات بسن القلم الرصاص

- هي لوحة يتم صـــنعها عن طريق دفع ســـن القلم الرصـــاص على مســـافات في اللوحة حتى يُكون شـــكل (في هذه الحالة تكون شـــكل منقط) . يُوفر هذا النشاط بعض المدخلات الحسية وضغط العضلات ، والتي تساعد على التخلص من التوتر والملل.
- **المواد**
  - قلم رصاص مدبب السن.
  - ورقة فارغة.
  - قطعة من الورق المقوى.
- **التعليمات**
  - قم بالرســـم على إحدى جانبي الورقة ؛ مع مُراعاة أن إحدى المناطق سيتم تزيينها بنقاط متعددة ، يُمكن لتلك النقاط أن تكون ثلج أو مطر؛ رمال على الشـــاطئ ؛ شـــارب على وجه شـــخص (مثالي لرســـم القراصـــنة)؛ بثور على جلد شـــخص ما؛ أو مجرد ملء للمســـاحة المحايدة .
  - قم بتعتيم الأماكن المحيطة بالنقاط ؛ أو تعتيم النقاط. وذلك حتى تتمكن من رؤيتها من الجانب الأخر عندما تقوم بقلب الورقة .
  - اقلب الورقة وقم بوضعها على الورق المقوى .
  - اضغط بسن القلم الرصاص على كل نقطة .

- عند الانتهاء من الضغط بالقلم الرصاص على كل النقاط ؛ قم بقلب اللوحة مرة أخرى . كل الأماكن المنقطة قد أصبح لها شكل الآن.

☒ ضرب الكرات القطنية

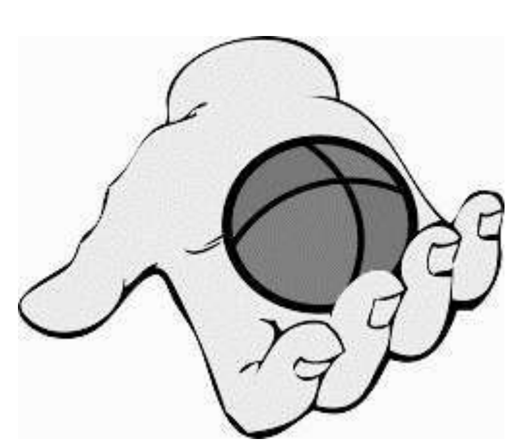
- هو نشاط بسيط؛ ولكنه مفيد في التخلص من الملل؛ والتي تعمل بشكل أفضل مع الأطفال الذين لديهم حس الفكاهة .
- احتفظ بسلة صغيرة تحتوي على الكرات القطنية في المنزل أو المكتب. عندما ينزعج طفلك أو العميل؛ قم بإعطائه خيار ضرب كرة قطنية .. سوف يُحاول ضرب الكرة القطنية على الأرض بأقصى ما يستطيع من قوة. وبالطبع؛ لا يهم مدى القوة التي تُلقى بها الكرة القطنية؛ فهي لن تُسحق. و لكن بعض الأطفال يستمتعون بمحاولة ذلك ؛ وأثناء ذلك يتخلصون من التوتر نتيجة للنشاط الجسدي و الضحك .



☒ كرة التوتر

- يمكن شراء كرات التوتر بأشكال مختلفة؛ ولكن من المفيد معرفة كيفية صُنعها بنفسك في حالة إذا كنت في حاجة إلى كمية منها أو كنت ترغب في جعلها كنشاط جماعي. كما أنها مفيدة للأطفال الذين يستفيدون من الضغط على شيء ما للتخلص من التوتر عند انزعاجهم .
- **المواد**

  ملاحظة للحساسية : سوف نستخدم في هذا النشاط البالون والعجين وكلاهما يحتوي على مُسبب للحساسية (اللاتكس في البالون ؛ الجلوتين / القمح في العجين). تأكد من أن الطفل لا يُعاني من حساسية لأياً منهما قبل بدأ النشاط .



  - عجين .
  - بالونات ذات جودة عالية (الأقوى يكون أفضل) .

- **التعليمات**
  - قم بتوفير عجينة للطفل للعب وأعطهم بعض الوقت للعب بها إذا كان ذلك ضرورياً .
  - اطلب من الطفل أن يُشـــكل العجينة إلى عدد من الكرات الصغيرة.
  - قم بفتح عنق البالون؛ ســـتحتاج كلتا اليدين لذلك، وســـوف تحتاج إلى تمديد عنق البالون إلى أوسع ما تستطيع دون أن تتمزق.
  - أجعل الطفل يقوم بوضع كرات العجين داخل البالون.
  - أضــف المزيد من العجين؛ إذا كنت في حاجة لذلك. ســوف تريد ما يعادل حفنة صغيرة من العجين في كل بالون.
  - اربط عنق البالون .
  - أصـبح لدى الطفل الآن كرة توتر؛ يمكنه الضـغط عليها عند الإحســـاس بـالغضـــب أو إذا كـان في حـاجـة إلى بعض المدخلات الحسية .
  - نــاقش متى وكيف يمكن للطفـل اســـتخـدام كرة التوتر كإستراتيجية للتهدئة.



☒ **مهارة: أخذ استراحة**

تشـجع الأنشـطة التالية الأطفال على أخذ اسـتراحة عندما يحتاجون إلى تهدئة عقولهم وأجسادهم .



التدخلات العلاجية

☒ **كرة الثلج**

- إذا كان الطفل غاضـباً أو متململاً، من المحتمل أن يحب إضـافة كرة الثلج إلى مجموعـة التهدئـة. فمن الممكن أن يكون ذلك كـافيـاً لقلب الأوضاع إذا كان الطفل يشعر بالغضب. فالأطفال في العموم يجدون أن كرات الثلج ممتعـة لأنهم يكونوا متفـاعلون كمـا أنـه من المريح رؤية الثلوج تتســاقط. حتى أن بعض الآباء يســتخدمون كرات الثلج مع " تحديد الوقت " حيث يقوم الطفل بأخذ نفس عميق بينما يسـقط الثلج إلى الأســفل. عندما يســتقر الثلج يكون الوقت قد انتهى. يكون هذا مفيد جداً مع الأطفال الذين يستجيبون إلى الإشارات البصرية .
- **المواد**
  - برطمـان لـه غطـاء (يمكنـك اســـتخـدام البرطمـانـات المُعـاد تـدويرهـا من المنتجـات الغـذائيـة، ولكن تـأكـد من أن يكون نظيف وأن العلامات والمواد اللاصقة قد تم إزالتها) .
  - غطاء بلاسـتيكي صـغير من زجاجة المياه الغازية (إذا كنت سـتصـنع كرة ثلج صـغيرة)، أو غطاء بلاسـتيكي من زجاجة دواء أو فيتامين (إذا كنت ستصنع كرة ثلج كبيرة).

- غراء صـــناعي قوي الذي يســـتخدم في لصـــق المعدن؛ البلاستيك؛ والزجاج .
- تمثال بلاستيك صغير .
- ماء .
- جليتر .
- جليسرين .

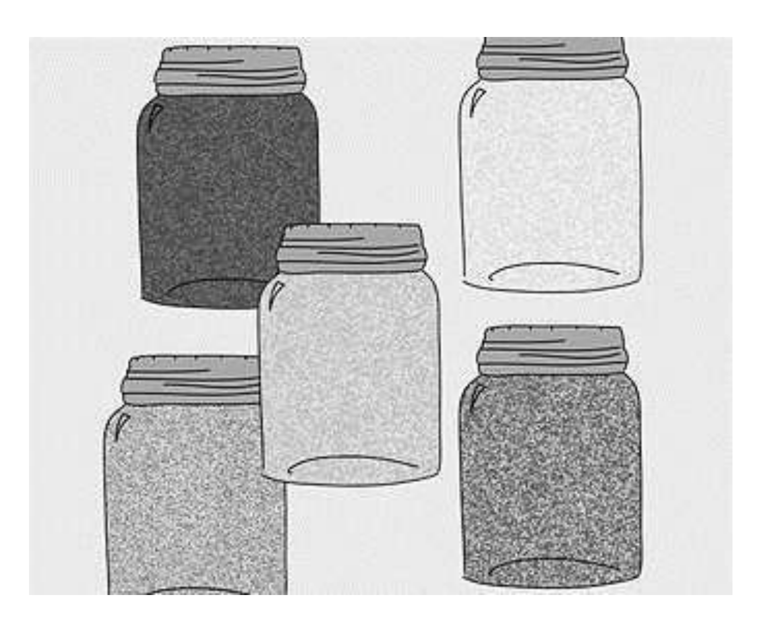
- **التعليمات**

- ضـــع غطاء البرطمان على ســطح مســتو . ســوف يكون الغطاء هو قاعدة كرة الثلج؛ لذلك تأكد من أن الغطاء يتجه للأعلى بحيث يمكنك رؤية الحافة الداخلية .
- قم بوضـــع غطاء العلبة البلاســتيكي داخل غطاء البرطمان ومن ثم قم بلصــقه بالغراء بحيث يكون في المنتصــف. تأكد من أن يكون الســطح مســتو؛ حيث أنه ســيكون المكان الذي ستقوم بلصق التمثال عليه.
- قم بلصق التمثال على غطاء الزجاجة.
- اترك الغراء ليجف؛ واتبع التعليمات الخاصة به.
- تأكد من أن البرطمان المســـتخدم نظيف. قم بتعبئته بالماء حتى نهايته تقريباً.
- أضف الجليتر حتى درجة الكثافة التي تريدها.
- ضع بعض القطرات من الجلسرين.
- قم بغلق البرطمان بالغطاء. تأكد من أنه محكم الغلق.
- اقلب البرطمان وقم بوضـــع المزيد من الغراء حول الغطاء لإحكام الغلق.
- اترك الغراء ليجف.
- الآن أصبح لديك كرة ثلج .. قم بهزها و تجربتها.



☒ زجاجة الجليتر

- تشبه زجاجة الجليتر كرة الثلج ولكن بدون تمثال.
- تعمل بشكل جيد مع الأطفال الذين ينزعجون بسرعة.
- يشبه الجليتر الموجود في الزجاجة مشاعرنا إلى حد كبير؛ فعندما تُثار مشاعرنا؛ من الممكن أن نشعر وكأن أفكارنا ومشاعرنا مُشتته في كل مكان. ولكن عندما تهدئ أجسادنا وعقولنا عن طريق التنفس وضبط أنفسنا للحظة؛ فسوف يبدأ الجليتر بالاستقرار في قاع الزجاجة؛ كما يحدث للمشاعر عندما نهدأ. فزجاجة الجليتر توضيح بسيط لكيف أن المشاعر مؤقتة ويمكن لها أن تستقر. فلو قمنا بتنظيم التنفس بهدوء فسوف نلاحظ المشاعر في أجسادنا وعقولنا وننتظر أن تمر كما يحدث للجليتر الذي ينساب ببطء للاستقرار في قاع الزجاجة.
- **المواد**
  - زجاجة بلاستيكية نظيفة.
  - ماء.
  - جليتر (يمكنك خلط أكثر من نوع من الجليتر).
  - جليسرين.
- **التعليمات**
  - اغسل الزجاجة جيداً وتأكد من أن الورقة الملصقة والمواد اللاصقة قد تم إزالتها.
  - قم بتعبئة الزجاجة حتى نهايتها تقريباً بالمياه.
  - قم بإضافة الجليتر بالكمية التي تريدها .
  - أضف بعض القطرات من الجليسرين .
  - ضع غطاء الزجاجة و قم بإحكام الغلق .
  - قم برج محتويات الزجاجة حتى يختلط الماء والجليسرين والجليتر .



☒ مناطق الأمان ومراكز التأمل

- **منطقة الأمان** .. هي منطقة يعلم الطفل أن بإمكانه الذهاب إليها كي يهدأ.
- **مركز التأمل** .. يكون شـــبيه لذلك المكان حيث أنه مكان يذهب إليه الطفل للتأمل و الهدوء. أياً كان ما تســمونه به؛ فهو مكان يذهب إليه الطفل عندما يشعر بالارتباك.
- من الممكن أن يحتوي هذا المكـان على حيوان محشـــو؛ زجـاجـة الجليتر أو أيٍ من هذه العناصر التي تساعد الطفل على الهدوء .
- إليك بعض أمثلة للطرق التي تسـاعد على خلق منطقة آمنة أو مركز للتأمل في منزلك أو المكتب:
  - قم بعمل أو شراء عربة بحجم طفل صغير. (استخدم واحدة من هذه في مكتبي كمكان هادئ عندما يحتاج إليه الطفل).
  - استخدم شريط أو دهان لوضع علامة على زاوية أو مساحة في الغرفة حيث يمكن للطفل إعداد منطقته الآمنة بنفســـه؛ فالطفل يحب أن يقوم بتصميم وإعداد منطقته الآمنة بنفسه.
  - قم بإزالة باب لخزانة صــغيرة واســمح للطفل بإعداد مكانه بالداخل.
  - قم ببناء حصـــن من بطانية ووســـادة كمكان مؤقت. يمكنك أيضــاً وضــع بطانية كبيرة على طاولة أو مكتب لعمل مكان على الفور.
  - قم بتزيين صـــندوق كبير من الورق المقوى؛ و قص أماكن النوافذ و الباب.

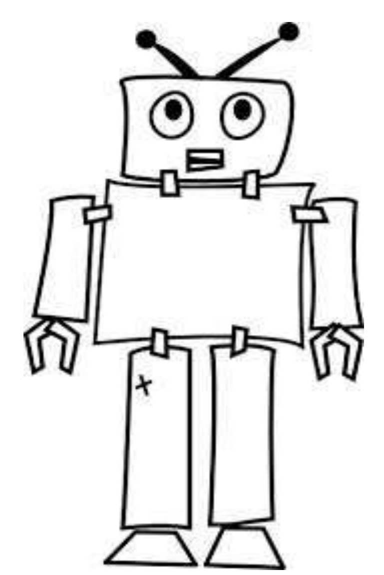




قصة صمام الروبوت (الإنسان الآلي)

إستيل كان روبوت صغير بيحب دايما انه يروح الملعب. وكان الجزء المفضل له في الملعب هو المراجيح؛ لكن أوقات كتير كان بيضطر ينتظر وقت طويل لحد ما ييجي عليه الدور. أوقات كان يبقى صبور ويستنى وأوقات مكنش يقدر يصبر.

وفي يوم من الأيام كان استيل مستني دوره علشان يتمرجح ؛ استنى واستنى واستنى؛ ووقت طويل قوي مر عليه وهو مستني ، لكن ولا مكان فضي طول الوقت ده . فبدأ صبر إستيل ينفذ وحس بالغضب. وكل لما يفكر انه مضطر يستنى ؛ كلما ازداد غضبه أكتر وأكتر. وكان حاسس ان درجة حرارته بتزيد ؛ والتوتر في الأسلاك داخل صدره؛ و المسامير في رأسه أصبحت محكمه أكثر فأكثر .



وفجاة واحد من الصمامات جوه **استيل** اتحرق . ودا خلاه يعطل تماما! وكان الدخان يخرج من ودانه ؛ واتحولت الهوائيات الموجودة على راسه للون الأحمر الفاتح. و بدأ يصرخ ورمى دراعه و كان فيه صوت انفجار عالي !! فرقعة ! وبعدها وقف إستيل عن العمل نهائي.

بعد شوية عند الظهر اتكلم استيل مع مامته عن اللي حصل. والدة استيل كانت متضايقة علشان اضطرت تسيب شغلها علشان تروح له وتاخده.. كان عندها واجبات كتير في الشغل، وكمان كانت حاسة بالحرج الشديد من تصرف استيل بالطريقة دي . سألته ايه اللي حصل؟ .. ايه اللي خلاك تغضب بالطريقة دي .. لحد ما الصمام بتاعك اتحرق !.

شرح إستيل لمامته حصل في الملعب ؛ ووالدته ساعدته انه يفهم انه كان ممكن في بعض اللحظات أنه يسمع لأفكاره وجسمه علشان يشوف إذا كانت فيه إشارة تدل على الغضب. وقدرت تقوله بعض الوصفات اللي ممكن يعملها لما يحس بالغضب في المرة اللي جاية علشان يهدي جسمه ويهدي الأفكار اللي خلت صمامه يتحرق. وقالت له ان دا ممكن يحتاج لشوية تدريب؛ ولكن لو سمع استيل لنصيحة مامته هايقدر يحافظ على صمامه ويحميه من الحرق.

في تاني يوم ؛ راح استيل للملعب؛ وكان متأكد انه لازم يستنى في الطابور علشان يتمرجح. وقال لنفسه " عظيم ! فيه طابور عند المرجيحة؛ تاني ! ليه كل مرة فيه طابور؟ " .

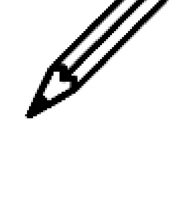
لاحظ إستيل على طول أنه بيُفكر بشكل سلبي. وافتكر كلام مامته إن الأفكار السلبية هي اللي بتخليه يحس بالغضب. وقالت له إنه يحاول يغير الافكار من الطريقة السلبية لطريقة ايجابية اول لما يحس بيها.. علشان تغيير الأفكار دا هواللي هايخليه يحس بمشاعر احسن.. علشان كده إستيل فكر للحظة وبعدين قال لنفسه: " واضح ان

فيه طابور النهاردة كمان .. اظن اني ممكن أخد نفس عميق كذا مرة واني ممكن اتفرج على الروبوتات التانية وهي بتتمرجح .. أو ممكن ابص للسماء و أشوف أشكال السُحب الممتعة .. أو ممكن اشوف الازهار الجميلة أو اتابع الحشرات في العشب .. أو ممكن اتكلم مع الروبوت اللي جنبي في الطابور. "

لاحظ إستيل أنه بقى أهدأ بعد ما كان بدأ يحس بالغضب.رغم انه لسه مستني دورة في الطابور وقال لنفسه انه كلما فكر بعدم صبر؛ هيحاول يفكر في شيء إيجابي. وانه هيأخد كمان نفس عميق . الطرق دي هتساعده انه ينتظر وقت اطول.

ولما جه دور إستيل علشان يتمرجح؛ كان فخور جدا بنفسه انه يقدر يحتفظ بهدؤه ؛ وصمامه ماتحرقش ، وعنده فرصة يستمتع بالمرجيحة.

و مع الوقت كان استيل بيمارس الطرق دي بانتظام ودا خلى من السهل عليه انه يلاحظ امتى افكاره بتتحول من السلبي للايجابي ومن الايجابي للسلبي. ومن اليوم استيل عرف أنه لما الافكار السلبية تيجي في دماغه يهدى ويقول لنفسه " كله هايبقى تمام"



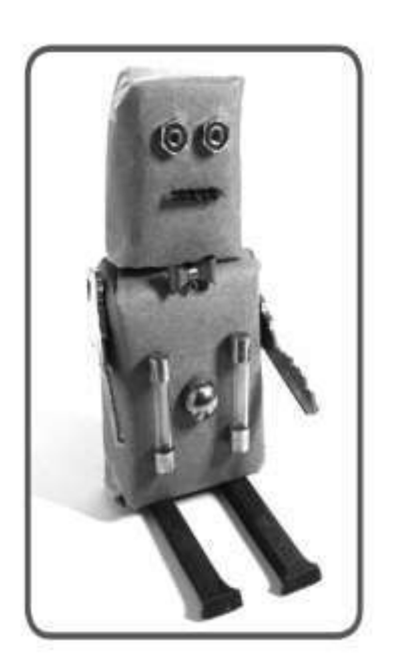
نشاط يتماشى مع القصة



☒ اصنع روبوت (إنسان آلي)

تلك الروبوتات المصنوعة من المواد المُعاد تدويرها تكون نشاط ممتع ومبتكر للأطفال

- **المواد**
  - ٢ صندوق مُعاد التدوير (أحدهم سوف يكون رأس الروبوت ؛ و الأخر سوف يكون جسده) .
  - ورق معاد التدوير .
  - شرائط شفافة .
  - ورق ألمونيوم .
  - شمع و مسدس شمع .
  - أشياء معدنية مختلفة : دبابيس ورق ؛ مسامير صغيرة ؛ صمام محترق ؛ قطع معدنية من مجوهرات مُهملة .
- **التعليمات**
  - املء الصندوق بالورق المُعاد تدويره؛ ثم أغلق غطاء الصندوق بالشريط اللاصق.
  - غلف كل صندوق بورق الألمونيوم كما نقوم بتغليف الهدية . ورق الألمونيوم يتمزق بسهولة؛ لذلك قم بإصلاحه أو إعادة تغليفه حسب الضرورة.
  - قم بتسوية أي نتوء في ورق الألمونيوم ثم ثبته بالشريط اللاصق .



- استخدم الشمع الساخن لتوصيل الصندوقين سويا .. أحدهما الرأس والآخر الجسم .
- اجعل الطفل يلتقط بعض القطع المعدنية لعمل وجه الروبوت.
- استخدم مسدس الشمع للصق القطع المعدنية في وجه الروبوت.
- اجعل الطفل يلتقط بعض القطع المعدنية لتزيين جسم الروبوت؛ ثم الصقها باستخدام مسدس الشمع أيضاً.
- اصنع أذرع وأرجل الروبوت عن طريق لف ورق الألمونيوم لتشكيلهم.
- قم بتثبيتهم باستخدام مسدس الشمع.
- قم بإصلاح أي جزء إذا كان ذلك ضرورياً. أضف المزيد من الشمع إذا كان بحاجة إلى تثبيت .
- ذكر الطفل بأن الروبوت يمكنه أن ينكسر بسهولة .. فإذا أراد أن يحتفظ به لمدة طويلة ؛ يمكنه أن يطلب من شخص بالغ في المنزل أن يضعه على رف مرتفع أو بعيد للحفاظ عليه. وعلى البالغ أيضاً أن يأخذ صورة للروبوت للاحتفاظ بتلك الذكرى .

التوكيدات



- استطيع أن أهدئ جسدي .
- أنا أتحكم في جسدي .
- تنفس بعمق .

الفصل الخامس

زيادة التركيز وتقليل الاندفاعية





التحديات

- ☒ طفل مُندفع؛ مُشتت؛ شارد؛ غير مركزأغلب الوقت .



الأهداف

- ☒ سوف يتمكن الطفل من التوقف والتفكير قبل التصرف.
- ☒ سوف يتمكن الطفل من التركيز والانتباه عندما يحتاج لذلك .
- ☒ ســـوف يمد الطفل فترة انتباهه وعلى ذلك ســـوف يتمكن من التركيز في نشاط ما لدقائق.



المهارات

☒ **تقليل الاندفاع و زيادة التركيز**

في ثقافة سريعة الخُطى؛ قد تشعر وكأنها معركة شاقة أن تُعلم الطفل أن يتمهل؛ يُلاحظ ما حوله؛ ويطبق خطط التفكير بدلاً من التصــرف والتفاعل فقط. تُشــجع النشــاطات التالية الطفل على زيـادة انتبـاهـه وتركيزه؛ تـذكر التفـاصــيـل؛ تطبيق المعلومات التي ســبق له تعلمها؛ تقليل الاندفاعية ؛ والتوقف والتفكير قبل التصرف.

التدخلات العلاجية

☒ **لعبة الذاكرة**

- هي لعبة بالبطاقات التي تُشـــجع اللاعبين على تقويـة مهـارات الذاكرة والانتباه.
- في هذه اللعبة ســـيكون لديك عدة أزواج من البطـاقات التي تحتوى على نفس الصـــورة. على ســـبيل المثال ؛
  - قـد يـكـون اثـنـيـن مـن البطاقات لصـورة زهرة؛ واثنين آخرين لصـــورة غابة؛ وكذلك حتى يكون لـديـك عـدة أزواج من الصور المتشابهة.



- يتم خلط بطاقات اللعب ووضع بحيث يكون وجهها للأسفل فلا تستطيع رؤية الصور.
- يقوم اللاعب ١ بإدارة ورقتين على أمل أن يجدهما متطابقتين. إذا لم يجد تشابه ؛ يُعيد الأوراق مرة أخرى حيث كانت ووجهها للأسفل ؛ ثم يأتي دور اللاعب ٢.
- ومع تقدم اللعبة ؛ يُحاول كل لاعب تذكر أماكن الصور من أجل تجميع المتشابهات.
- يمكن للاعب أن يأخذ دور إضافي ؛ إذا تمكن من إيجاد تطابق . تنتهي اللعبة عند إيجاد كل المتشابهات. الفائز هو من وجد أكثر المتشابهات.

- يمكنك شراء ألعاب الذاكرة إذا كنت تفضل ذلك. ويمكنك أن تستخدم مجموعة من البطاقات وتقسيمها إلى أزواج من الأرقام المتشابه. للأطفال والأطفال الأصغر سناً الذين يعانون من قصر فترة انتباههم؛ ابدأ بعدد أصغر من المتشابهات (خمسة مثلاً) ثم قم بتدريجها إلى عدد أكبر.

☒ الإشارة حمراء؛ الإشارة خضراء

- هي لعبة معروفة بين الأطفال الصغار؛ التي يُمكن تعديلها لتناسب مجموعة أو فرد. تساعد الأطفال ليكونوا أكثر إدراكاً لقدرتهم على التوقف؛ والتحكم في أجسادهم.
- للعب كمجموعة ؛ يشكل الأطفال صف على طول " خط البداية ". ويوجد مُنادي للعبة يقف عند خط النهاية ويُنادي " **الإشارة حمراء** " أو " **الإشارة خضراء** ".
  - إذا قال المُنادي " الإشارة خضراء " فإن على جميع الأطفال أن يتحركوا بسرعة باتجاه " خط النهاية ".
  - وعندما يقول "الإشارة حمراء " فعليهم أن يثبتوا في أماكنهم.
  - على المُنادي أن يُلاحظ بسرعة اللاعبين؛ فإذا تحرك أحدهم؛ عليه أن يعود " لخط البداية ".
  - يستمر المُنادي بقول " الإشارة خضراء " و " الإشارة حمراء " على فترات متقطعة من اختياره . أول لاعب يصل إلى خط النهاية ؛ هو الفائز.
- يمكنك تعديل اللعبة إذا كنت مع طفل واحد فقط. فبصفتي طبيباً ؛ قمت بلعب اللعبة مع العملاء من وإلى مكتبي. فإذا قلت " الإشارة

حمراء " وتحرك الطفل ؛ فإنه يعود إلى نقطة البداية (غرفة الانتظار مثلاً). يمكنك تسجيل المدة التي تستغرقها اللعبة إلى مكتبك في كل جلسة ؛ وحاول مجوزة تلك الأرقام في كل مرة كنوع من التحدي.

- كما يمكنك أيضاً تعميم اللعبة حيث تقول " الإشارة حمراء " و " الإشارة خضراء " أثناء التنزه ؛ في الحديقة؛ على الشاطئ؛ أو حتى في المنزل. فبعض الأطفال يستمتعون بالثبات في مكانهم كتحدي بسيط.

☒ عمل مسارات للكرة الزجاجية (البلي)

- عادة ما يُفتن الأطفال ببناء مسارات يمكن للكرة الزجاجية تتبعها. ولكن بناء مسار ناجح يتطلب الصبر والتركيز والتصميم ، ويُعتبر ذلك تحدي للطفل خاصةً لمن لديه سلوك اندفاعي أو صعوبة في الانتباه.
- إحدى الطرق التي استخدمها في الاستشارات الخاصة بي ؛ هي إخبار العميل بأننا سنقوم ببناء مضمار للكرة الزجاجية مرتين.
  - **في المرة الأولى اللي هانبني فيها الطريق دا هاتكون من غير تخطيط ومن غير نقاش ومن غير ما نبص في تعليمات تجميع القطع. وهانظبط المنبه على ٢٠ دقيقة ونشوف هانقدر نوصل لايه.**
  - **وفي المحاولة الثانية قبل ما نبدأ في عملية البنا هانعمل خطة الأول. وهننتناقش ايه اللي ممكن يساعدنا قبل ما نبدأ (مثلاً ؛ هل نحتاج نشوف ورقة التعليمات؟ هل هايبقى مفيد نتفق مين فينا هايبدأ في الأول ومين هايختم في النهاية؟). وبعدين نظبط المنبه ل ٢٠ دق تانية ونشوف هانوصل لايه.**
  - **وفي النهاية ؛ هنتناقش عن الفروق بين المحاولتين -لوفيه فروق-.**
- بتكرار الأمر؛ سوف يتمكن الطفل من التمييز بين المحاولات وإدراك إيجابيات وسلبيات الاندفاع والعمل دون خطة مقابل العمل وفق خطة مسبقة. يمكنك استخدام الأسئلة التالية أثناء المناقشة:
  - **في أي المحاولتين كانت النتيجة أكثر ابداعاً ؟**
  - **هل انتهت إحدى المحاولتين باكتمال المسار؟**
  - **أي المضمارين تفضل؟ وليه؟**
  - **أي المضمارين كان أصعب في البناء؟ وليه ؟**



- إذا كنت تعمل مع الأطفال؛ فمن الأفضل لك أن تشتري مضمار الكرة الزجاجية؛ حيث أنه أسهل في التخزين. ولكن إذا كنت والد الطفل؛ فيمكنك أن تقوم بجمع أشياء مُعادة التدوير وتصميم مضمار خاص بك.

☒ البناء بالمكعبات (المُجسمات)

- عادة ما تتطلب أنشـــطة البناء بالكتل أن يســـتخدم الطفل مهارات " التوقف والتفكير ".
- على الرغم من أن الطفل يمر بمرحلة الضـــرب بالكتل؛ إلا أن تلك المرحلة تمر وينضج الطفل بشكل كاف ليريد أن يشيد شيء ما.
- سواء كان الطفل يبني بالكتل الخشبية أو البلاستيكية أو أي شكل أخر للكتل؛ فسوف يتطلب ذلك من الطفل بعض التفكير والصبر.
- اســـمح للطفل بتجربة مجموعات مختلفة من المكعبات ليرى أيهم ينجذب إليه أكثر.
- بعض مجموعات كتل البناء تأتي بتعليمات لبناء بعض العناصر؛ في حين أن البعض الأخر يشـجع الإبداع الحر. في كلا الحالتين؛ سـوف يستفيد الطفل من اللعب بالكتل.
- إذا كان لدى الطفل مشكلة في التفكير في بناء شيء ما؛ يمكنك ابتكار برطمان " ابنِ هذا الشكل".

  - **برطمان " ابنِ هذا الشكل "**
    - **المواد**
      - مقص .
      - ورق .
      - قلم .
      - برطمان متوسط الحجم بغطاء (جاف ونظيف).
    - **التعليمات**
      - قم بقص الورق إلى شرائط . واكتب الاقتراحات التالية على شرائط الورق بشكل منفصل:

منزل	جراج عربيات	جسر	مكان بطل خارق
إسطبل	مخبأ	نفق	مركب
عشة فراخ	عربية نقل	سفينة فضاء	طائرة
كهف	عربية سباق	مزرعة حيوانات	انسان آلي
آلة زمن	ترابيزة سفرة	شخص	حيوان
شجرة	قلعة	متاهة	صندوق
سجن	مضمار سباق	كهف	مسرح
بركة	زنزانة	مدينة	



- اثنِ كل قطعة ورقية إلى نصفين وقم بوضعهم في البرطمان.
- عندما لا يعلم طفلك ما عليه بناءه بالكتل ؛ يمكنه ســـحب إحدى تلك الأفكار ومحاولة القيام بها .

☒ فتش عن الأشياء

- يُشجع هذا النشاط على استخدام مهارات التركيز؛ والانتباه ؛ وحتى الذاكرة.
- يتم منح الأطفال قائمة بالأشياء المطلوب منهم الحصول عليها. تعتمد عناصـــر القائمة على المكان الذي ســيبحثون فيه. يمكن للقائمة أن تحتوي على الصـــور بدلاً من الكلمات؛ إذا كان أحد اللاعبين لا يستطيع القراءة.
- **أفكار للقائمة**
  - **في متجر البقالة**
    لاحظ : تأكد من أن الطفل يتحقق من وجود العناصـــر فقط؛ ولا يقوم بوضـــعها في عربة التســـوق. **يمكنهم كتابة رقم الممر حيث وجد العنصر أو وصف المكان الذي وجده فيه.**
    - **مهمة بسـيطة:** شــيء ينمو على الشـجرة؛ شــيء مربع الشكل؛ شيء عليه صورة بقرة؛ شيء أزرق؛ شيء ناعم؛ شيء عليه الرقم ٥.
    - **تحدي أكبر**: شـيء ما في صندوق أحمر؛ فاكهة من أمريكا؛ شــيء ما يتضـمن فانيليا ضـمن مكوناته؛ شــيء ما ســعره ______ ؛ مشــروب غازي لا يحتوي على الكافيين؛ شـــيء ما يحتوي على أكثر من ٤٠٠ ســعر حراري / وحدة؛ شـــيء يجعلك تبتســم؛ حلوى لا تحتوي على أي مكســبات للون؛ كوبون قد تركه شخص ما في الممر.
  - **أثناء التنزه في الطبيعة**
    - **مهمة بسـيطة:** صــخرة؛ ورقة شـجر؛ شــيء ما أخضـر؛ شـيء ما أصـغر من ظفر الإبهام؛ شـيء خشـن؛ شـيء ناعم؛ غصـن على شـكل حرف Y؛ شجرة بلوط؛ صنوبر؛ غطاء زجاجة.
    - **تحدي أكبر**: أوراق شــجر بثلاث ألوان مختلفة أو ثلاث درجـات مختلفـة لنفس اللون؛ مجموعـة من الغصون التي تكون كلمة تنطق " YAY " ؛ زهرة ذات رائحة جميلة ؛ شــكل عصـــا مُكون من مواد طبيعية وجدت أثناء تنزهك؛ ريشـــة؛ شــكل غريب على شجرة؛ سحابة تشبه حيوان أو شيء ما؛ بصمة قدم غريبة؛ شيء ما قد تجده في قصة خيالية؛ بذرة.
  - **في المنزل**
    - **مهمة بسيطة:** شيء ناعم ؛ شيء ما تستطيع الكتابة به ؛ شـيء ما مستطيل الشكل ؛ شـيء بارد ؛ شـيء لامع؛ وعـاء للأكل؛ شـــيء يبدأ بحرف " س "؛ كتاب؛ جهاز تحكم؛ شيء أخضر اللون؛ قبعة .
    - **تحدي أكبر**: بطاقة ســعر؛ ٥ دبابيس ورق؛ جزء مقطوع من شـيء ما؛ فردة شراب؛ فلوس فكه؛ وبر تشكل على هيئة حيوان ما؛ شيء ذو رائحة كريهة؛

شيء يبدأ بحرف " ج " ؛ شيء ما يمكنك تغليف أو تزيين هدية به؛ شـيء يصدر ضوضاء؛ شـيء مجعد؛ علبة معدنية فارغة.

- **في المدرسة**
  - **مهمة بسيطة:** مسطرة؛ قلم رصاص؛ شيء يبدأ بحرف " و " ؛ كتاب عنوانه طويل؛ كتاب عنوانه قصير؛ ملصق؛ شيء مخطط ؛ خريطة؛ توقيع المدير؛ ممحاة وردية اللون.
  - **تحدي أكبر**: معادلة؛ كلمة مركبة؛ آلة حاسبة؛ سلة مهملات فارغة؛ كتاب نُشر قبل عام ٢٠٠٠؛ شيء ما مكتوب في مخطوطة؛ شخص مرسوم على شكل عصا ومُوقعة من المُعلم ؛ كتاب اسم مؤلفه يبدأ بحرف " أ "؛ ٣ ممحاة مختلفين اللون ؛ شيء هندسي.



☒ أنا أراقب / أرى.

- هي لعبة تُشــجع الأطفال على مراقبة ما يُحيط بهم والتركيز بشــكل كامل.
- للعب ؛ ينظر أحد اللاعبين حوله؛ يجد شــيئاً ما؛ ويحاول اللاعبين الآخرين تخمين ذلك. يقول اللاعب؛ " **أنا شــايف ....**" ثم يقوم بتسمية شيء ما يبدأ **بحرف** ؛ **لون** ؛ أو **شــكل معين .** على ســبيل المثال:
  - إذا اختار اللاعب إشــارة التوقف؛ يمكنه قول " أنا شـايف حاجة بتبدأ بحرف ت " أو " أنا شايف حاجة لونها أحمر".
  - يتناوب اللاعبين الآخرين محـاولـة التخمين حتى يكتشــفوا مـا هو هـذا الشيء.
  - أول شخص يخمن بشكل صحيح؛ هو من يأخذ الدور التالي.

☒ أوجد المفقود

- هي لعبة أعتدت أن ألعبها مع زملائي في المدرســة الإبتدائية؛ أنا الآن ألعبها مع الأطفال حيث أنها أحدى الألعاب التي تُكسب مهارات الملاحظة والتركيز.
- **للعب:**
  - اختر شـيئاً ما يسـهل تحديده؛ ويوجـد واحـد منـه فقط في الغرفة. لقد اســتخدمت كل شــيء بداية من بكرة خيط حـمـراء .. إلـى تـمـثـال مضــحـك.. إلى الممحـاة. يمكنك أن تلعبها مع أي عدد من اللاعبين.
  - اجعل الطفل يقوم بتغطيـة عينيـه أو يخرج من الغرفـة (لا تترك الأطفال الصغار دون الانتباه لهم).
  - قم بإخفاء الشــيء المفقود في الغرفة بحيث يمكن للطفل رؤيته.
  - لا تســتخدم الأيدي في اللعبة؛ لذلك عليك وضــع الشــيء المفقود في مكـان يمكن للطفـل رؤيتـه دون الحـاجـة إلى تحريك أو لمس أي شيء.
  - الآن؛ اجعل الطفل يكشف عينيه أو يدخل الغرفة. مهمته هي محاولة إيجاد الشــيء المفقود دون لمس أي شــيء. إذا كنت تلعب هذه اللعبة في مجموعة؛ فعلى من يجد الشــيء المفقود من الأطفال أن يجلس حتى ينتهي الآخرون.

☒ دوران الرأس

- يمكن أن يكون نشـــاط ممتع للأطفال الذين لديهم فضـــول ويتمتعون بالمحفزات الحسية.
- الفائدة الإضـــافية من اللعب في مجموعـة هو تشـــجيعهم على التركيز والانتبـاه من أجـل أن يستمروا. لذلك فهذا النشـاط يعمل على تطوير مهـارات الانتبـاه وتعدد المهام.



- **التعليمات**
  - دع الطفل يســتكشــف الأمر؛ بحيث يمكن لكل منهم الـدوران بشــكـل منفرد لمعرفة كيف يكون الشــعور (البعض يدور بســرعة؛ يشــعر البعض بالثقل؛ يصعب على البعض الأخر تحقيق التوازن؛ إلخ..).
  - بمجرد أن يعرف الطفل كيفية القيام بذلك وكيف يشعر؛ دعه يخوض التجربة لمعرفة عدد اللفات التي يســتطيع القيام بها في المرة الواحدة. لا يوجد هنا صواب و خطأ ؛ اترك الطفل يلعب ويستكشف فقط.

☒ متاهة الإصبع

- هي تصميم قديم تم إنشاءه بواسطة مسارات متعرجة دائرية؛ والتي يمكن أن تُستخدم لممارسة التأمل والتركيز.
- توجد أنواع متعددة من المتاهات من حيث التصـميم والشـكل. نظراً لغرض هذا الكتاب سـوف أركز على متاهة الإصـبع؛ والتي تسـتخدم فيها إصبعك لتتبع مسار المتاهة.
- بالنسبة للأطفال الذين يعملون على تهدئة عقولهم وأجسادهم؛ فيمكن لمتاهة الإصبع أن تكون طريقة لممارسة التركيز والاسترخاء.
- فيما يلي التعليمات لتتمكن من صـنع متاهة إصـبع خاصـة بك (وهي بسيطة للغاية لصنعها مع الأطفال) .
- **المواد**
  - مقص.
  - متاهة إصبع ثلاثية الدائرة مطبوعة.
  - طبق ورقي.
  - صمغ.
  - شمع و مسدس شمع.
  - ورق ألمونيوم (فويل) .
- **التعليمات**
  - قص المتاهة على شــكل دائرة؛ ثم قم بلصـــقها على الطبق الورقي باستخدام الصمغ وليس مسدس الشمع .

- ضـع الشـمع داخل مسـدس الشـمع؛ ثم قم بتطبيق الشـمع السـاخن على الحدود السـوداء للمتاهة (سـوف تكون تلك حدود المتاهة).
- اترك الشمع ليجف .. وقم بإزالة الزيادات.
- كرر الخطوة السابقة مرة أو مرتين حسب الضرورة. كلما كانت حدود المتاهة سميكة ومرتفعة؛ كلما كان ذلك أسـهل عند استخدام الإصبع لتتبع المتاهة .
- اقطع قطعة من ورق الألمونيوم. قم بوضـع الصـمغ على إحدى جانبيه؛ ثم اضغطه على الطبق الورقي.
- اضـغط ورق الألمونيوم برفق حول منطقة الشـمع الجاف. اثنٍ ورق الألمونيوم الزائد حول حواف الطبق.
- أضف ورق الألمونيوم إذا كان ذلك ضرورية حتى يصبح الطبق مغطى ويتم تسـويته. الآن يجب أن تكون المتا هة واضحة ويجب أن يكون هناك ممر للإصبع لتتبع المسار.
- اترك الصمغ ليجف.
- الآن يمكن للطفل أن يسـتخدم إصـبعه لتتبع المسـار حتى منتصف المتاهة و الخروج مرة أخرى.

☒ بديل متاهة الإصبع

- تلك النسـخة المُعدلة من متاهة الإصـبع تعمل بشـكل أفضـل مع الأطفال الأكبر سناً والبالغين لأنها تتحمل أكثر ولكنها مكلفة بالنسبة للمواد المستخدمة فيها .
- **المواد**
  - صمغ.
  - متاهة إصبع ثلاثية الدائرة مطبوعة.
  - قطعة مسـطحة من الخشـب أو الورق المقوى ؛ حوالي ١٢×١٢ إنش (٣٠×٣٠ سم).
  - حبل ؛ سلك رفيع ؛ أو خيط سميك.
  - ألوان / دهان.
- **التعليمات**
  - قم بلصـق متاهة الإصـبع على القطعة الخشـبية أو الورق المقوى واتركها لتجف .
  - قم بوضع الصمغ على خطوط المتاهة.
  - ضع الحبل أو السلك على الخطوط الموضوع عليها الصمغ .. من المحتمل أن تحتاج لوضـع شـيء ثقيل فوقه لتثبيته في مكانه .
  - اترك الحبل والصـمغ ليجفوا. قم بالتحقق منها عدة مرات للتأكد من أن كل شيء في مكانه.
  - قم بتلوين السطح الداخلي؛ اتركه يجف .
  - أضف طبقة ثانية من اللون حسب الحاجة ثم اتركها تجف.

- أضــف صــور؛ تصــميم؛ أو إطار حول المتاهة إذا كنت ترغب في ذلك.



☒ ألعاب متوفرة بمحلات الألعاب

- هناك العديد من الألعاب التجارية التي تشـــجع اللاعبين على الهدوء والتركيزمن أجل الحصـــول على ميزة للفوز باللعبة. وتشـــمل هذه الألعاب على سبيل المثال
  - ☒ Jenga®
  - ☒ Operation ®
  - ☒ Honey Bee Tree®
  - ☒ Sperlunk ®
  - ☒ Potzblitz ®
  - ☒ Memory ®
  - ☒ Don’t Break the Ice®
  - ☒ Connect 4®
  - ☒ Don’t Spill the Beans®
  - ☒ Monkeying
  - ☒ Around®
  - ☒ Pick Up Sticks.®
- بانوراما الألغاز هي أيضا تدخلات رائعة لتطوير هذه المهارات.
- اســـتخدم هذه الألعاب والألغاز بشـــكل منتظم لمســـاعدة أطفالك أو عملائك على ممارسـة مهارات التركيز والتحكم في الدافع ومهارات الاهتمام.



☒ نصائح التركيز

فيما يلي قائمة بالاقتراحات التي تساعد على تقليل التشتت لأولئك الذين في حاجة إلى التركيز على المَهمة التي بين يديهم؛ على سبيل المثال؛ مذاكرة أو كتابة ورقة مدرسية.

- استخدم التطبيقات الموجودة في الموبايلات الحديثة واللي فيها ألعاب لتمرين المخ بالمهارات زي التركيز وتعدد المهام.
- ممكن تستفيد كمان من مميزات التطبيقات المخصصة للمساعدة على التنظيم زي (التقويم ؛ الملاحظات ؛ والقوائم) .
- حافظ على مواعيد منظمة أو روتينية خاصة مع النوم. صعب جدا القدرة على التركيز وأنت مجهد.
- استخدم دفتر مواعيد أو دفتر مهام و علشان تقدر تتابع مواعيدك.. وخليه معاك دايماً.
- قسم الخطط والمهام الكبيرة إلى خطوات أصغر. واستخدم دفتر المهام لتحديد موعد لإنهاء كل خطوة.
- لو كان عندك مشكلة في انك تفضل قاعد في مكانك.. حاول تستخدم حاجة تبعد الملل. على سبيل المثال:
  - خلي معاك في جيبك " غطاء زجاجة ؛ شريط مطاطي ؛ دبوس ورق ؛ شيء مجعد ؛ كرة توتر " واستخدمه لما تحس بالتململ.
- لما تكون في مهمة محتاجة للتركيز (مثلاً : بحث مدرسي)؛ جرب الروتين التالي:
  - تخلص من كل المشتتات المتواجدة في مكان العمل. ودا يشمل قفل الموبايل أو الأجهزة اللي مش هتحتاجها في إنهاء مهمتك.
  - شغل جهاز له ضوضاء نقية أو مُحمسة أو مروحة. دا هايشتت اي ضوضاء تانية.
  - اكتب قائمة باللي انت محتاج تنجزه في الوقت ده.
  - اضبط منبه . دا ممكن يفكرك بامتى لازم تتحرك للخطوة التالية في قائمة المهام الخاصة بك (تنجز يعني) .
  - ممكن تستخدم كرة اليوجا أو قرص الإتزان أثناء العمل.
  - عنلما تحس بعدم التركيز؛ خد استراحة للتمدد أو المشي في الأوضة.
  - عند القراءة ؛ ظلل الجُمل الرئيسية أو اكتب ملاحظات عن اللي قرأته.
  - إذا كنت مُشتت نتيجة لبعض الأفكار (على سبيل المثال ؛ " نسيت أقول للمدرب ان عندي تمرين يوم الاربع " أو " هل معايا فلوس كفاية إني اشتري اللعبة دي") ؛ فاكتب تلك الأفكار والتساؤلات في ورقة منفصلة. بحيث انك تقدر ترجع للورقة دي في وقت تاني لانك دلوقت محتاج للتركيز على المهمة اللي معاك.
  - ضخلي جنبك بعض السناكس أو المية / العصاير فبعض الأشخاص يقدروا يركزوا بشكل أفضل لما بي مقرمش ؛ كما أن مضغ العلكاكلو حلويات أو أي أكل مقرمش واللبان كمان بيساعد.
  - أحيانا تكون مُبددات الملل (تساعدك على التخلص من الملل) مفيدة (إلا في حالة ما إذا كانت تُشتتك أكثر). إذا كانت مفيدة بالنسبة لك ؛ خلي واحدة أو أتنين في مكان عملك.
  - إذا كان لديك المزيد من الإقتراحات ؛ اكتبها هنا في خلف الصفحة.



قصة القرصان الذي فقد كنزه

في قديم الزمان؛ كان هناك قرصان يستعد للتقاعد عن حياة البحر وكان محتاج ينهي مَهمة في غاية الأهمية قبل لما يستقر ويسيب حياة القراصنة. كان واجب عليه أنه يلاقي الكنز اللي دفنه من زمن طويل لما كان صغير في السن؛ دفن كنز في جزيرة وكان فكرته انه الكنز دا هينفعه لما يفكر في التقاعد ويعينه على متطلبات حياته. ومع ذلك ؛ لم يكن القرصان ماكانش متأكد من مكان الكنز.

وزي ما انتوا عارفين؛ من زمن فات -ولحد دلوقت- ؛ كان القرصان ولد صغير ومتهور وكان له سلوكيات صعبة كتير زي انه يتصرف من غير ما يفكر في عواقب أفعاله. ودا كان بيخليه دايما واقع في مشاكل زي السرقة؛ والتوهان ؛ والدخول في معارك بالسيوف ومكانش ابدا يقصد إنه يتورط في مشاكل زي دي.



القرصان كمان كان عنده صعوبة في الانتباه للتفاصيل والتركيز في الامور اللي حواليه. ودا خلى من الصعب عليه إنه يسمع للارشادات والتوجيهات وكان قراءة الخريطة زي كابوس بالنسبة له. (**نصيحة** .. إذا إذا لاقيت نفسك في يوم على سفينة قرصان؛ تأكد من أن الشخص اللي مهمته يقرأ الخريطة يقدر ينتبه للتفاصيل أوممكن تلاقي نفسك في نهاية الأمر في منطقة رمال متحركة أو منطقة مليئة بأسماك القرش) .

وطبيعي لان القرصان كان مش منظم . كانت ملاحظاته اللي كتبها أو الخرايط اللي رسمها؛ أو أي حاجة مهمة يسيبها كانت بتضيع من غير أثر.

ودا خلى القرصان واجب عليه إنه يعتمد على الذاكرة فقط علشان يوصل للكنز.مفيش سجل ملاحظات موجود يقدر يعتمد عليه. ودي حاجة مش سهلة أبداً.. وبالتالي كان محتار جدا في ايه اللي المفروض يعمله علشان كده طلب المساعدة من صديقه بيتر؛ فقد اللي كان معروف بين القراصنة بتنظيمه وانتباهه للتفاصيل . وكان رأي القرصان إن بيتر هو أنسب شخص علشان يقوم بمساعدته في المهمة دي.

بيتر وصل إلى سفينة القرصان وسمع منه مشكلته. وقعد بيتر في سكون وأخد وقت طويل في التفكير. وبعدين قال: " أنا هأساعدك ؛ لكن انت كمان لازم تساعد نفسك". انا هاوريك ازاي تحضر للرحلة دي وهاوريك ازاي ممكن تقدر تلاقي كنزك.. لكن فيه حاجات لازم تتعلمها في البداية". وهنا سلموا على بعض كاعلان عن الاتفاق.

وفي صباح تاني يوم؛ رجع بيتر لسفينة القرصان وقال : " النهاردة هايكون الدرس الأول. النهاردة هاتتعلم إزاي تبقى منظم " . وفي خلال اليومدا بيّن بيتر للقرصانازاي ان عمل القوائم وحفظها في مكان أمين شيء مفيد جداً. على سبيل

المثال ؛ القرصان عمل قائمة لكل حاجة محتاجها في رحلته. وكمان عمل قائمة للأماكن والمعالم اللي فاكرها عن المكان اللي أخفى فيه الكنز.

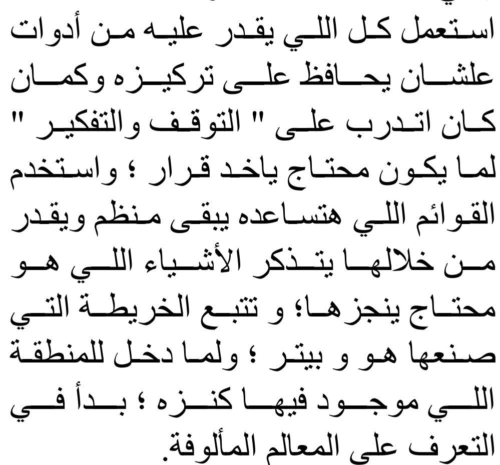
في اليوم اللي بعده ؛ بيّن بيتر للقرصان إزاي يرسم خريطة بالمعلومات اللي حكاها عن مكان الكنز. وبعدين اخدوا شوية وقت في البحث في الخرائط علشان يضيقوا مكان البحث عن الكنز.

فوبعد يومين تلاتة .. بين بيتر للقرصان إزاي يهدي عقله وجسمه بشكل كافي علشان يقدر يدرك اللي حواليه؛ وازاي يقف ويفكر في اللي هو محتاج له. بيتر قال: "دا هايخليك أقل اندفاعية .. و بالتالي تقدر تاخد قرارات بشكل أفضل. "

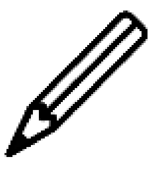
واتعلم القرصان أنه يقف ويأخذ نفس عميق إذا حس ان الأفكار بتتسابق في دماغه.

واعطى بيتر للقرصان بعض الحاجات اللي بتساعد على التخلص من الملل علشان تساعده على التركيز. وضع القرصان واحدة منها في جيبه علشان لو احتاجها في وقت قريب .. وخلى بعضها قريبة من الأماكن اللي من المحتمل أنه يحتاج يقف فيها ويفكر للحظات. حط نظارات السباحة بالقرب من الخريطة .. بحيث يقدر يفركها أثناء دراسته للخريطة . وطلع لسطح السفينة ووضع صدفة جنب عجلة القيادة علشان لو البحر بقى هادئ وبدأ يحس بالتشتت؛ ممكن انه يُمسكها ويحس بمنحنيات الصدفة ودا هيساعده على التركيز أثناء القيادة. وأخيراً ؛ وضع القرصان صدفة قنفد البحر على الترابيزة جنب الكتب والأوراق المهمة علشان تساعده يفضل منتبه ومركز لو بيقرأ حاجة فيها تفاصيل كتير.

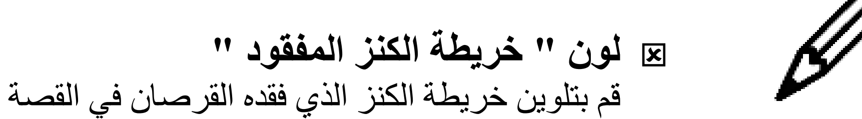
وفي النهاية ؛ حس القرصان بأنه مستعد إنه ياخد سفينته للبحث عن الكنز. هو كده استعمل كل اللي يقدر عليه من أدوات علشان يحافظ على تركيزه وكمان كان اتدرب على " التوقف والتفكير " لما يكون محتاج ياخد قرار ؛ واستخدم القوائم اللي هتساعده يبقى منظم ويقدر من خلالها يتذكر الأشياء اللي هو محتاج ينجزها؛ و تتبع الخريطة التي صنعها هو و بيتر ؛ ولما دخل للمنطقة اللي موجود فيها كنزه ؛ بدأ في التعرف على المعالم المألوفة.



وقدر القرصان من إيجاد كنزه والرجوع لبيته بثروة ضخمة. وبقى دلوقت قادر انه يسيب حياة القراصنة ويتمتع باللي باقي في حياته في هدوء واسترخاء. و كان حاسس بالامتنان لبيتر اللي ساعده ؛ واعطاه حصة سخيه من الكنز.

نشاط يتماشى مع القصة



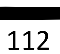
☒ **لون " خريطة الكنز المفقود "**

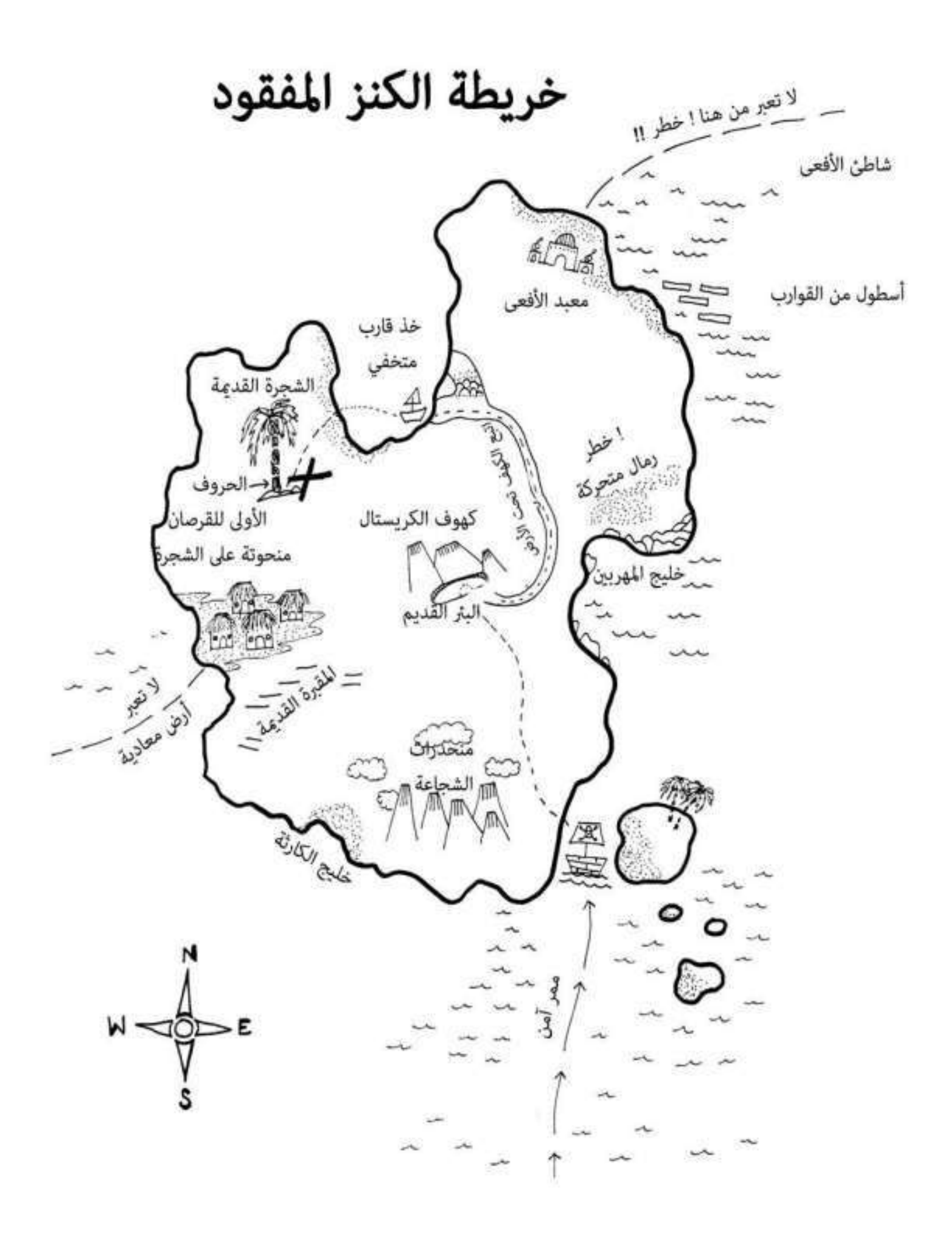
قم بتلوين خريطة الكنز الذي فقده القرصان في القصة

التوكيدات

- اليوم ؛ سوف أتوقف و أفكر قبل أن أتكلم.
- اليوم ؛ سوف أتوقف و أفكر قبل أن أفعل.
- اهدأ / تريث.
- تنفس أولاً.






خريطة الكنز المفقود
لا تعبر من هنا ! خطر !!
شاطئ الأفعى
معبد الأفعى
أسطول من القوارب
خذ قارب
متخفي
الشجرة القديمة
الحروف
الأولى للقرصان
منحوتة على الشجرة
كهوف الكريستال
خطر !
رمال متحركة
خليج المهربين
البئر القديم
المقبرة القديمة
لا تعبر
أرض معادية
منحدرات
الشجاعة
خليج الكارثة
ممر آمن
N
W
E
S

الفصل السادس

ترويض القلق والأفكار والسلوكيات المعطلة



التحديات



- ☒ يقلق الطفل بشكل مُفرط.
- ☒ لدى طفل أفكار دخيلة أو متكررة بشكل قد يدفعه للتوقف.
- ☒ طفل يُعاني من القلق ونوبات الذعر.

الأهداف



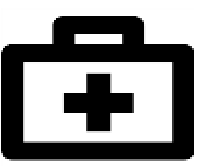
- ☒ سـوف يتمكن الطفل من وضـع مخاوفه جانبا حتى يتمكن من الاسترخاء والقيام بما هو بحاجة لإنجازه.
- ☒ سوف يتمكن الطفل من إيقاف أو تقليل أفكاره أو أفعاله الدخيلة.
- ☒ سـوف يكون لدى الطفل ثلاث اسـتراتيجيات تعامل على الأقل للتحكم في القلق والتوتر.

المهارات



☒ **تقليل القلق؛ الأفكار والسلوكيات المعطلة**

المهارات التي تم تناولها في هذا الفصـل تشـمل تحديد القلق والتوتر؛ وضـع حدود للقلق؛ معرفة حقائق عن المخاوف؛ تحديد المجالات التي يسـتطيع الطفل فيها بناء الثقة عن طريق إدارة الأخطاء؛ التدرب على المرونة عن طريق المحاكاة الموجهة؛ اسـتخدام اسـترخاء العضـلات بشـكل تدريجي؛ اسـتخدام المهارات "الأسـاسـية "؛ والتخطيط المسبق للعناية بالنفس عند الشعور بالقلق أو التوتر: مهارات التنفس ومهارات التهدئة الأخرى التي سبق تناولها في الفصل الرابع.



التدخلات العلاجية

☒ **دُمى القلق**

- عرائس صـغيرة يدوية الصـنع والتي تُسـتخدم بطرق مختلفة: يمكن للطفل أن يخبر الدمى بما يقلقه؛ يمكنه أن يكتب ما يقلقه على قصـاصـة هي ورقية رفيعة ثم يقوم بلفها حول الدميه قبل تزيينها (يتدرب الطفل على رؤية الدمية " تمسـك بالقلق " من أجله)؛ كما يمكن للطفل ببساطة أن يستخدم دمى القلق للراحة.
- يمكن عمل الدمى بحيث تشـبه أشـخاص؛ أبطال خارقين؛ أو حتى حيوانات. يمكن تسـميتها بدمى القلق؛ محاربو القلق؛ أو أي اسـم

يختاره الطفل. كما ترى؛ فهي متعددة الجوانب والاستعمالات . وفيما يلي تعليمات عامة لعمل دمى القلق.

- **المواد**
  - مقص.
  - قصاصات ورق.
  - مشابك غسيل قديمة الطراز (تشبه قدم الدمية).
  - أقلام تحديد ثابتة ذات سن مدبب.
  - خيط تطريز للشعر.
  - صمغ.
  - منظفات أنابيب.
  - قصاصات قماش وشرائط مختلفة.
- **التعليمات**
  - إذا كان الطفل يريد أن يكتب ما يقلقه على شريط من الورق وإلحاقه بالدمية؛ فافعل ذلك أولاً:
    - أقطع شريط من الورق واكتب عليها ما يقلق الطفل.
    - قم بلصقه بالصمغ حول الجزء الأوسط من الدمية . سوف يساعد ذلك الطفل على تصور أن الدمية تُمسك بما يقلقه من أجله .
  - **الوجه:** يقوم الطفل برسم وجه الدمية باستخدام أقلام التحديد الثابتة.
  - **الشعر:**
    - **لعمل شعر طويل؛** قم بقطع عدة قطع متساوية الطول من الخيط؛ قم بتجميعهم بجانب بعضهم البعض؛ ثم استخدم قطعة منفصلة من الخيط وقم بلفها حول الشعر وربط عقدة في الوسط. ثم قم بلصق الشعر على رأس الدمية.
    - **لعمل جدائل (ضفائر)؛** قم بتجديل جزء من الخيوط ثم قم بعمل عقدة في نهاية كل جديلة. قم بتسوية أطراف كل جديلة من أسفل كل عقدة. ثم قم بلصق الجدائل على رأس الدمية.
    - **أما بالنسبة للشعر القصير** فدائما ما يفضل رسمه بدلاً من استخدام الخيط. قم باستخدام أقلام التحديد الثابتة لرسم الشعر.
  - **الأذرع:**
    - قم بلف أنبوب التنظيف حول الدمية من الأمام ثم من الخلف ثم للأمام مرة أخرى لعمل الأيدي. قم بقص الأذرع للطول المناسب؛ ثم إلصقها في مكانها.
    - بدلاً من ذلك؛ يمكنك أن تقص شريطين متساويين من الأنابيب المنظفة وإلصاقها فى كلا جانبي الدمية لعمل الأذرع.

- **الملابس:**
  - لصـنع **قميص؛** قم بلف شـريط صـغير من القماش حول الجزء العلوي من الدمية
  - بالنسـبة **للتنانير والفسـاتين ؛** يمكن للطفل أن يلف قطعه من القماش حول الدمية و يلصقها في مكانها.
  - بالنسبة **للبنطلون؛** يفضل لف الخيط حول كل رجل ولصـقه في مكانه. يؤدي ذلك إلى أفضـل مظهر للبنطال على الرغم من أنه مُمل.



☒ معرفة الحقائق

- يمكن أن ينبع القلق من عدم معرفة ما هو متوقع .. فالقلق يتغذى على المجهول. والأطفال الذين ينتابهم القلق بسهولة يميلون لتصور الأسوء والذي ينتج عن الخوف وليس معرفة الحقائق.
- ولذلك ؛ يمكن أن يكون من المفيد أن يقوم الطفل بسرد مخاوفه والتعامل مع كلٍ منها بمعلومات واقعية.
- سواء كانت مخاوف الطفل حقيقية أو خيالية؛ فإن معرفة الحقائق وامتلاك خطة للتعامل مع الخوف؛ يخفف كثيراً من القلق .
- **التعليمات**
  - قم بإدراج المخاوف .
  - قم بإدراج استراتيجيات التعامل والتهدئة التي يمكنها أن تساعد في السيطرة على القلق .
  - اكتب خطة لكلٍ منها " ماذا لو " حتى لو أن احتمال عدم حدوث " ماذا لو " كبير.

☒ اللعب بالعجين مقابل اللعب بالصخر

- **المواد**
  - صخرة صغيرة.
  - حفنة من العجين للعب.
- يمكن للأشخاص الذين هم عرضة للقلق أن يعلقوا في نمط التفكير في كل الأشياء السيئة التي يمكن حدوثها في موقف ما. فإذا كان في حياتك طفل يفعل ذلك؛ فمن المحتمل أن يساعد استخدام التشبيه في اللعب **بالعجين مقابل اللعب بالصخرة**. فيما يلي سيناريو بسيط لكيفية استخدام هذا النشاط مع الطفل :
  - "بعض المواقف بتكون زي اللعب بالعجين .. لما بنلعب بالعجين بيكون عندنا تحكم فيها وفي تشكيلها". (وضح ذلك بحفنة من العجين عن طريق عمل بعض الأشكال المختلفة بها).
  - " في حين أن فيه مواقف تانية بتبقى شبه التعامل مع صخرة .. ماتقدرش تتحكم في شكلها؛ مهما حاولت انك تضغطها أو تحاول تشكيلها". (وضح ذلك بمحاولة تغيير شكل الصخرة). "أغلب المواقف هاتبقى شبه واحدة من الحالتين دول.
    - لما يكون عندك موقف "**شبه العجينة**" يبقى دا معناه انك عندك اختيارات في الموقف ده وعندك

حرية في التفضـــيل بين الاختيارات دي. يعنى أنك تقدرتعمل شيء لتغيير الموقف.

- أما مواقف **الصـــخرة** فهي اللي في الأغلب مش هتقدر تتحكم فيها؛ أو تؤثر عليها"

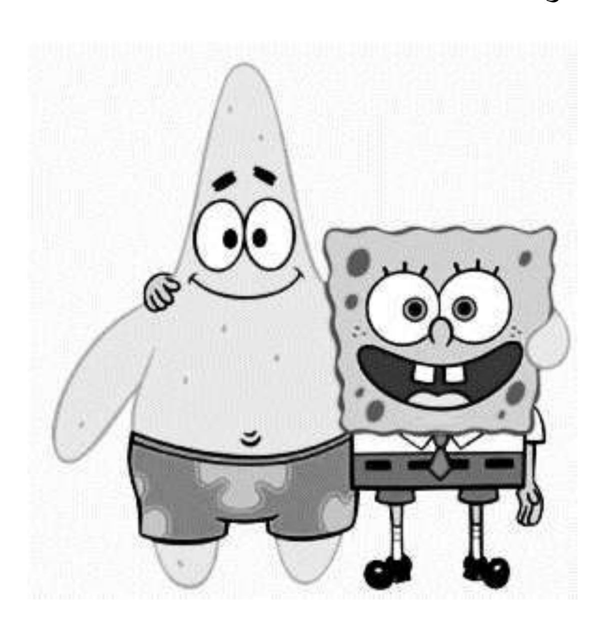
- عندما ينخرط الطفل في تل من المخاوف؛ قد يكون مفيداً أن يمروا بتلك المخاوف وإكتشاف أيهم يشبه "اللعب بالعجين" و أيهم يشبه "الصخرة". على سبيل المثال :
- الطفل: " أنا قلقان من أني أُتعاقب. فغالبا باوصـل المدرسـة متأخر ودايما بتعاقب على التأخير. "
- **المرشـــد النفســـي: " تمام؛ خلينا نتخلص من الخوف ده. خلينا نشوف ايه الجزء من الخوف ده شبه اللعب بالعجين وايه شـــبه اللعب بالصـــخرة. ممكن نبدأ بالمدرســـة . هل ممكن ان المدرســـة تغير قواعدها في التعامل مع التأخير؟ "**
- الطفل : " لا "
- **المرشـــد النفســـي: " متفق معاك.. علشـــان كده متهيألي ممكن نعتبر دا موقف شبه الصخرة؛ علشان احنا منقدرش نتحكم في قواعد المدرسة بخصوص التأخير.**
  والســـؤال التاني دلوقت هو: هل فيه حاجة تقدر تعملها تخليك توصل المدرسة بدري؟ "
- الطفل: " اعتقد أه .. ممكن اصـحى بدري واركب الأتوبيس بدلا الإعتماد على إن أختي توديني المدرســـة. فهي دائما بتتأخر! ومش عدل أبداً إنها تتأخر وأنا اتعاقب بســـببها كل يوم"
- **المرشـد النفسـي: "كويس قوي؛ واضـح ان ترتيب لطريقة في الوصول للمدرسة شبه اللعب بالعجين؛ ودا لانك عندك فرصة انك تتحكم فيه. "**

- يحتاج الأطفال الذين يقلقون كثيراً إلى أدوات ودعم لتركيز طاقتهم على ما يستطيعون السيطرة عليه؛ وترك الباقي بقدر المستطاع. فلا يمكنهم القلق بشـــأن كل شـــيء طوال الوقت وإلا ســـوف يُرهقون أنفسـهم ويـداومـون علـى نمط تـفـكـيـر غير ســـليم. فالتشـــبيه "لعب العجين مقابل الصـــخرة" يُعتبر أداة لمســـاعـدتهم على التـدريـب على تـحـديـد الأولـويــات فى تـوجـيـه طــاقتهم عـنـدمــا ينتــابهم القلق.



☒ ممارسة ارتكاب الأخطاء

- يُعد إرتكاب الأخطاء وتعلم كيفية التعامل معها مهارة أساسية على الطفل أن يتعلمها. ولكن بالنسبة لبعض الأطفال؛ فإن إرتكاب الأخطاء (خاصة أمام الآخرين) من الممكن أن يُسبب كمية كبيرة من الحزن؛ خاصةً ما إذا كان الطفل يُعاني من قلق اجتماعي؛ وساوس / هواجس؛ قهر؛ أو تدني تقدير الذات.
- فيما يلي بعض التدخلات البسيطة التي يُمكنك تجربتها لتشجيع الطفل على التدرب على إرتكاب الأخطاء والسيطرة على النتائج. فبينما يتدرب الطفل على إرتكاب الأخطاء؛ فإنه يتدرب أيضاً على أن يكون مرناً؛ ويكتسب القدرة على التحكم فى المشاعر؛ وإبتكار حلول جديدة. فتلك هي كل المهارات التي تساعد الطفل على إرتكاب الأخطاء والمُضي قدماً دون أن يعلق فى التوتر؛ القلق؛ الخجل؛ الذنب؛ أو الشعور بالضعف. فيما يلي بعض الأنشطة التي تُشجع على إرتكاب الأخطاء والتعامل مع النتائج :
  - **الخربشة** " الرسم بعشوائية " .. تُشجع الخربشة على الأخطاء لأنها نشاط حر. أعطِ الطفل ورقة وقلم رصاص وأخبره بأنه إذا رسم شيء لا يعجبه؛ إما أن يقوم بتغييره لشيء آخر؛ أو يحاول رسمه بطريقة أخرى.
  - **دور الدمى** .. يمكن للأطفال الأصغر سناً أن يستخدموا الدُمى؛ العرائس؛ الحيوانات المحشوة؛ والتماثيل الصغيرة لتمثيل سيناريو يتضمن إرتكاب الأخطاء وكيفية التعامل مع نتائجها.
- استخدام وسائل الإعلام كنقطة مرجعية .. بالنسبة للأطفال الأكبر سناً؛ قم بالنقاش حول عرض تلفزيوني؛ فيلم ؛ أو لعبة فيديو والتي يقوم فيها الشخصيات باختيارات سيئة. كيف يمكن لتلك الشخصية التعامل مع نتيجة اختيارها؟ ما رأي الطفل في كيفية تعامل الشخصية مع نتائج اختيارها؟ كيف يمكن للطفل أن يتعامل مع نفس الموقف؟

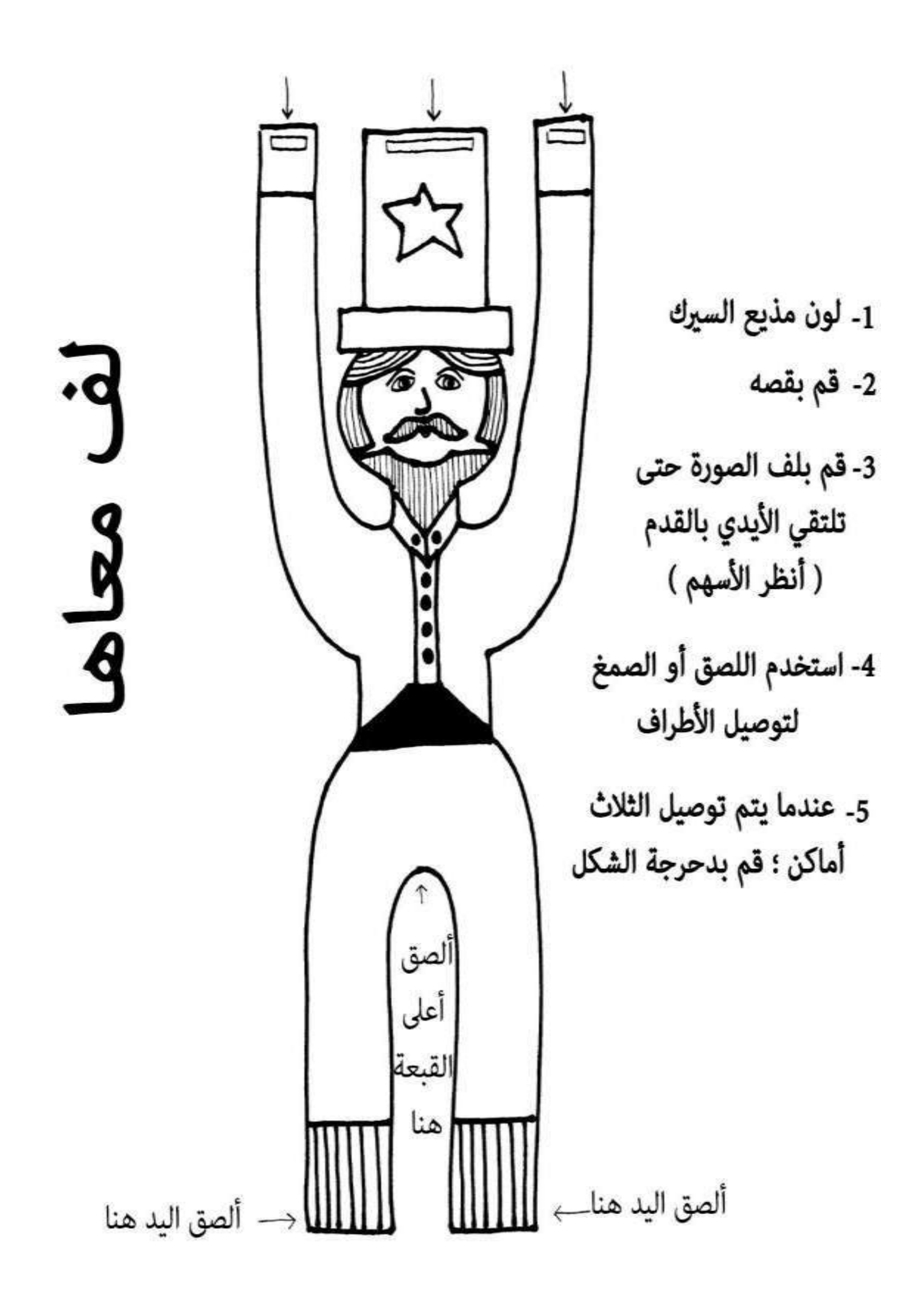


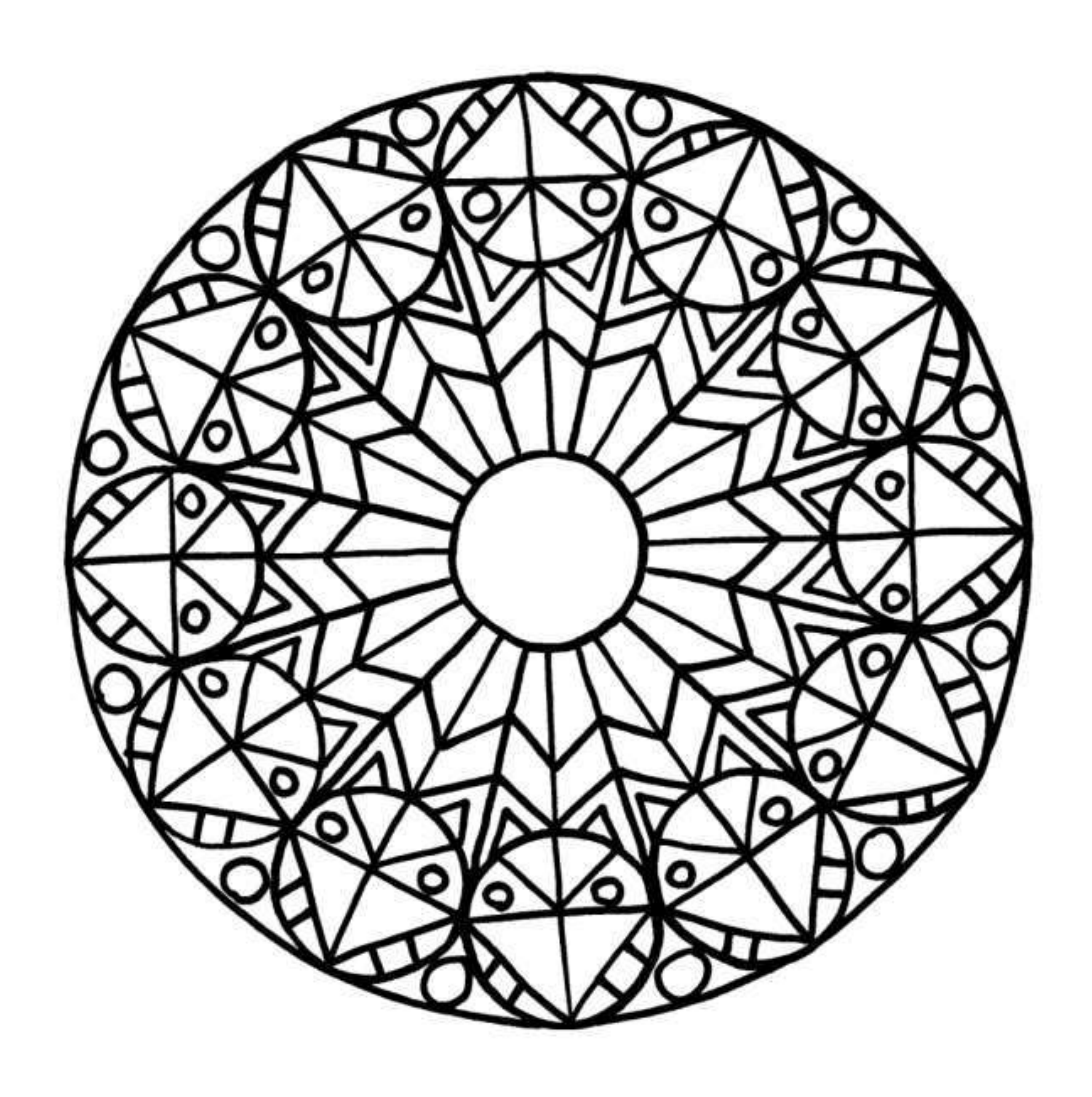
☒ لف معها

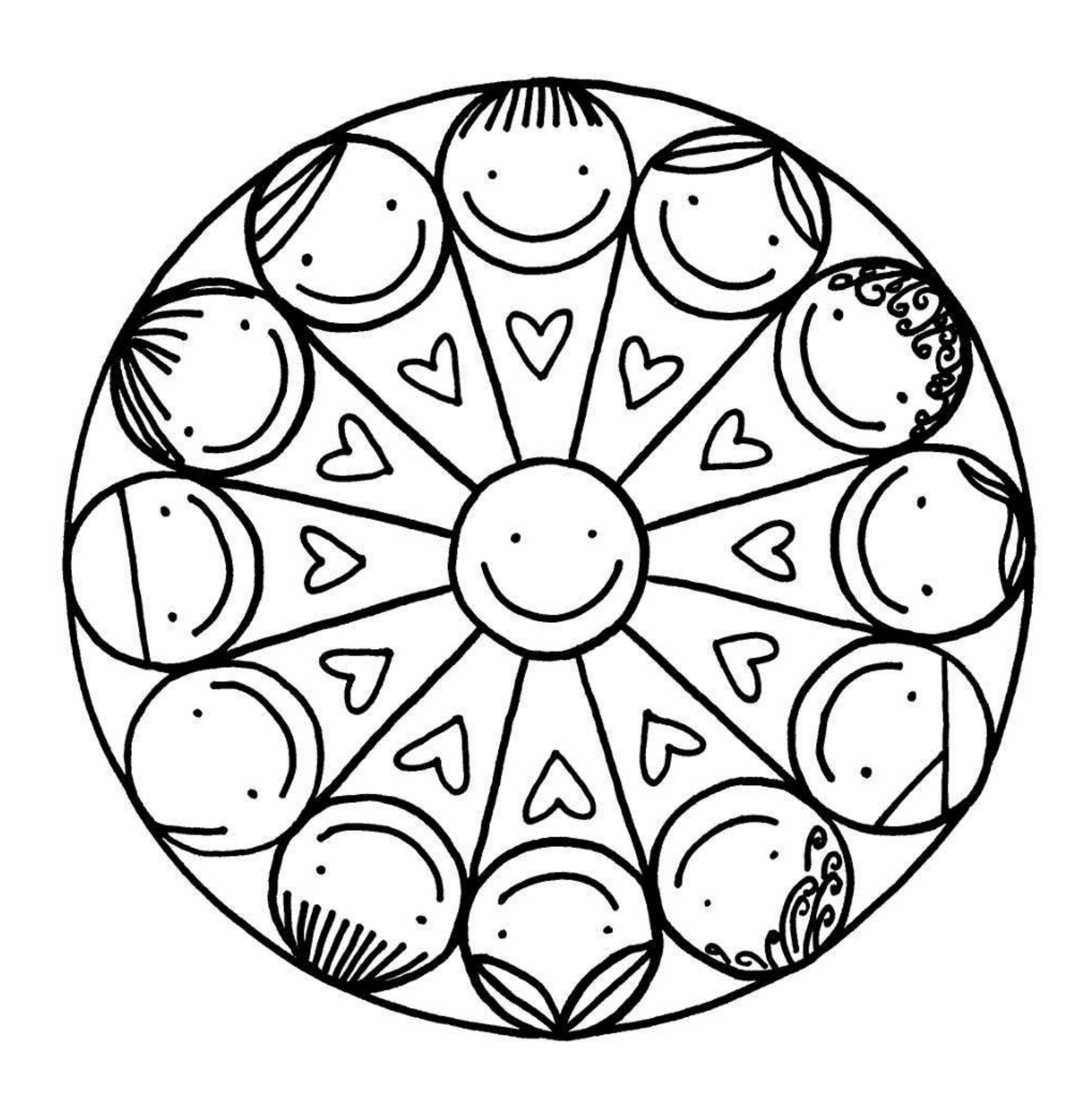
- يُركز هذا النشاط على شعار **"لف معاها"** والتي تعنى **"خليك مرن"** كما يوفر للطفل شـــيء يســتطيع أن يأخذه معه من الجلســة لتذكيره بممارسة تلك المهارة. يميل الطفل القلق إلى التنبؤ؛ ولكن كما تعرف يمكن للأشــياء أن تتغير تباعاً لأي موقف. لذلك؛ تُعد المرونة مهارة رائعة على الأطفال ممارســتها؛ وفي نهاية الأمر **الاحتواء**؛ لأنه حجر الزاوية في التعامل مع القلق.
- يمكن ل **"لف معاها"** أن تعني تقبل التغير في الخطط؛ اللجوء إلى خطة بديلة؛ ملاحظة ما يحدث من حولك بدلاً من التفاعل معه على الفور؛ التنفس بعمق والعد لعشـرة؛ احتواء فضـولك لمعرفة ما الذي يحدث فيما بعد؛ إلخ. تعنى **" لف معاها "** ببســاطة أن تتكيف مع الوضع الحالي؛ مستخدماً عقلاً مرناً ومتفتحاً.
- **مواد**
  - ورقة النشاط.
  - أقلام تحديد أو ألوان.
  - مقص.
  - لصق أو صمغ.
- **تعليمات**
  - لون مُذيع السيرك وقم بقصه .
  - قم بلف المُذيع حتى يصنع دائرة بجسده.
  - اتبع الأســهم والتعليمات الموجودة في صـفحـة التلوين واسـتخدم اللصـق أو الصـمغ للصـق أيدي المُذيع بقدمه؛ و كذلك رأسه بفخذيه. ذلك يسمح للمُذيع باللف.

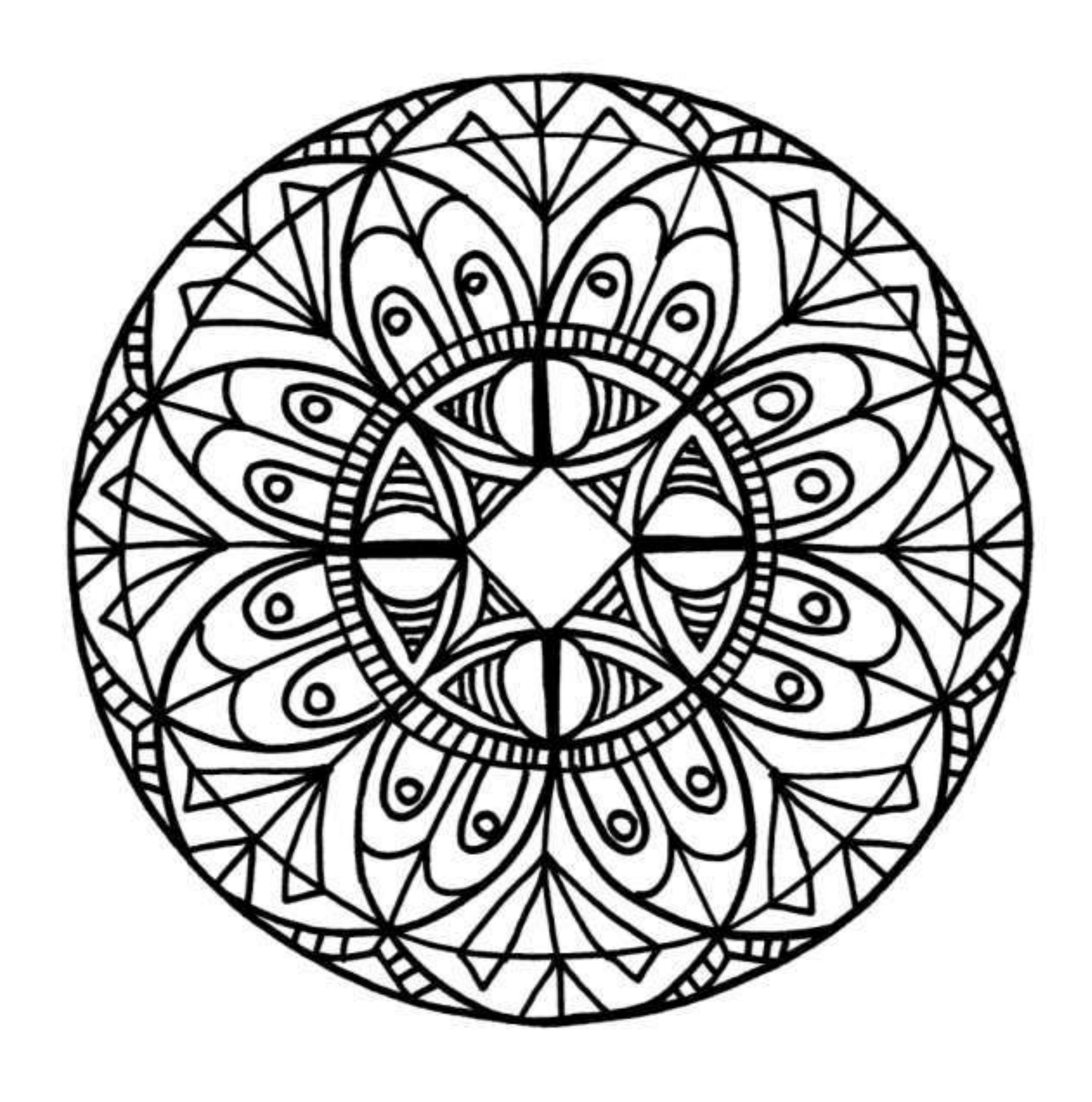
☒ لون الماندالا

- يعمل التلوين على تهدئة العقل؛ والماندالا هي إحدى طرقي المفضلة للتلوين.
- فهي عبـارة عن صـــور دائريـة تميـل إلى أن تكون متمـاثلـة ويتم إظهارها باستخدام أشكال وأنماط متعددة.
- إذا كان طفلك يحب التلوين؛ فهناك العديد من كتب تلوين الماندالا الخاصــة بالأطفال؛ والتي تأتي في مجموعة متنوعة من مســتويات المهارة.
- اســتمتع ببعض الوقت بتلوين المـانـدالا مع الطفل. وقم بتشـــغيل موسـيقى هادئة وتخفيف الإضــاءة إذا كان ذلك يُســاعد الطفل على الإسترخاء والأداء بشكل أفضل .


لف معاها
1- لون مذيع السيرك
2- قم بقصه
3- قم بلف الصورة حتى
تلتقي الأيدي بالقدم
(أنظر الأسهم)
4- استخدم اللصق أو الصمغ
لتوصيل الأطراف
5- عندما يتم توصيل الثلاث
أماكن ؛ قم بدحرجة الشكل
ألصق
أعلى
القبعة
هنا
ألصق اليد هنا
ألصق اليد هنا







☒ التخيل الموجه

- يُشبه التخيل المُوجّه رواية القصص؛ ولكن مع التركيز على الإسترخاء. يصف الراوي تجربة باستخدام كلمات مُعبرة تساعد الطفل على الشعور بتجربة القصة.
- يمكن أن تساعد قصة التخيل المُوجّه الطفل على الإسترخاء؛ الشعور بالهدوء؛ أو حتى مساعدتهم على النوم والشعور بالإسترخاء بدلاً من التوتر والقلق.
- تتوفر كتب وصوتيات التخيل المُوجّه في المتجر .. يمكنك استخدام محرك البحث الخاص بك للبحث عن " التخيل المُوجّه للأطفال " لإيجاد المزيد من المصادر. فيما يلي مثال للتصوير المُوجّهة :

  - **جزيرة قوس قزح**



خد لحظة ولما تحس نفسك مرتاح ممكن تغمض عينيك. (انتظر الطفل حتى يصبح مرتاحاً). حالاً انت وصلت لجزيرة قوس قزح. خد خطوة الرصيف وخد نفس عميق. هتلاحظ أن الرصيف فاضي تماما؛ ولكن فيه برميل قدامك؛ واللي فيه هاتسيب كل حاجة قالقاك ، وهاتسيب فيه كل اللي حصل في يومك علشان تبدأ زيارتك لجزيرة قوس قزح.

فكر لحظة في يومك؛ هل حصل لك حاجة النهاردة حسيت معاها بالحزن؛ أو الارتباك؛ أو الخوف؛ أو الغضب؟ إذا كان دا حصل ؛ خذ لحظة وتخيل أنك بتحط كل المواقف والمشاعر دي في البرميل.

(توقف) هل كان فيه حاجة قالقاك النهاردة؟ إذا كان دا حصل؛ حط دا في البرميل كمان.

ممكن تحط أي فكرة؛ أي مشاعر؛ أو تجربة في البرميل. حط أي شيء عاوز تخليه بعيد عنك شوية.ممكن ترجع لهم وتاخذهم مرة تانية إذا حبيت.

دلوقت.. حالا؛ سيبهم هنا علشان تقدر تروح لجزيرة قوس قزح وتقدر تستمتع هناك بقلب خفيف مش محمل بأعباء كتير.

دلوقت؛ جه وقت الانطلاق واستكشاف جزيرة قوس قزح. هي مكان آمن وفيه هاتلاقي نفسك محبوب وواخد الاهتمام اللازم. مكان هاتلاقي فيه اللي يفهمك ويحترمك؛ فأنت ضيف مُرحب به هنا في جزيرة قوس قزح.

أتحرك لنهاية الرصيف. وخليك في الممر العشبي لحد لما توصل للتل .. هناك هاتلاقي صخرة كبيرة.. كبيرة كفاية بحيث تقدر تتسلقها لو حبيت. من

هناك هاتقدر تشوف منظر جميل للمية. كانت الصخرة معرضة للشمس طول اليوم لذلك لما تلمسها هاتحسها دافية.
خذ لحظة واستلقي على الصخرة واستمتع بدفئها. استلق على ظهرك وحسّ بالشمس على وشك. اسمع للأصوات من حواليك. هل قادر تسمع صوت موجات المحيط من على بعد؟ أو تغريد العصافير على الأشجار؟ هل قادر تسمع صوت النسيم بين أوراق الشجر أو على العشب؟
لما تكون مستعد؛ سيب الصخرة وامشي في الممر اللي كنت فيه من شوية... وانت ماشي شوف إذا كنت قادر تشم هوا المحيط المالح. أو إذا كنت قادر تشم الأزهار اللي موجودة بين العشب هنا؟ رائحة الزهور شوية تشبه ريحة القرفة المختلطة بالعسل مع شوية أثر لزهور البحر. إذا ركزت كفاية؛ هاتقدر كمان تحس بريحة العشب.
في طريقك هاتلاقي يافطة ؛ عليها سهم بيشاور على "منارة جزيرة قوس قزح" . اتبع إتجاه السهم؛ علشان توصل للمنارة.
هاتشوف المنارة؛ لما تلف جسمك بزاوية صغيرة. برج المنارة متلون بألوان قوس قزح .. أحمر؛ برتقالي؛ أصفر؛ أخضر؛ أزرق؛ نيلي؛ وبنفسجي. وموجود يافطة على البرج واللي مكتوب عليها "أهلاً وسهلاً" ودا معناه انه مسموح ليك الدخول.
لما تبدأ أول خطواتك داخل البرج هاتلاقي نفسك في الدور الأحم. وقدامك يافطة على الجدار بتقول: "**هنا... أنت آمن ومحمي**".



وأثناء صعودك على السلالم؛ هاتلاقي الجدران تتحول للون البرتقالي. واليافطة على الجدار البرتقالي تقول: "**الآن..أنت مُمتلئ بالبهجة**" .
وبعد طلوعك على السلم شوية أكتر هاتلاقي الجدران بقت باللون الأصفر الزاهي. ويافطة بتقول: "**اتبع أحلامك . ثق بنفسك**".
دلوقت انت وقفت وبتبص لفوق.. شايف أدوار كتير لسه، ومع ذلك فانت لا زلت مش حاسس بالتعب. علشان كده هاتستمر في صعود السلم.
بعد شوية صغيرين؛ الجدران هاتبقى بظل جميل للون الأخضر. ويافطة بتقول: "**حب وكن محبوباً**".
وشوية سلالم أعلى؛ هاتبقى الجدران باللون الأزرق السماوي. وهاتقدر تلاحظ الكلمات "**افتخر بصوتك: ارفع صوتك واتكلم من غير خوف**" مرسومة على الجدار.
وشوية سلالم أعلى؛ هتلاحظ أن الجدران اللي باللون الأرزق السماوي بقت أغمق لحد ما اتحول اللون للأزرق النيلي. و يافطة بتقول: " **استمع إلى حدسك**".
وفي النهاية لما توصل للدور الأخير من السلالم؛ الجدران هنا بنفسجية. واليافطة على الجدار بتقول: "**أنت حب ونور نقيان**".

واثناء وقوفك عند قمة المنارة؛ هاتشـــوف منظر لكل شـــيء.. دلوقتي ممكن تشـــوف المية؛ الأرض؛ والســـما. هاتشـــوف الناس؛ الحيوانات؛ الأشـــجار؛ والنباتات. هاتحس بالإتصـــال بكل اللي انت شـــايفه. واثناء نظرك لكل شـــيء حوالي ؛ تحس بأن قلبك مليان بفيض من الحب؛ النو؛ والرضا.
خد لحظات علشـــان تســـتمتع بالاحســـاس ده. وخليك فاكر أنك هنا؛ في جزيرة قوس قزح؛ آمن ومحبوب. حسّ بالحب دا في كل جزء من جسمك. تخيل كأن الحب يلف حواليك.
لما تكون مســـتعد؛ انزل على ســـلالم المنارة. هاتمر بالألوان البنفســـجي؛ ثم الأزرق النيلي؛ ثم الأزرق السماوي؛ ثم الأخضر؛ ثم الأصفر؛ ثم البرتقالي؛ ثم الأحمر في النهاية.
اخرج للممر العشبي؛ وارجع للصخرة الكبيرة على التل. واسترخ شوية هنا على الصـــخرة مرة تانية لحد ما تلاقي نفســـك مســـتعد للرجوع مرة تانية للرصـيف. إذا كنت عاوز تسـتعيد شـيء من الاحداث اللي سـيبتها هنا؛ اتأكد من اسـتعادتها من البرميل قبل المغادرة. لكن ماتتردش انك تسـيبهم هنا على جزيرة قوس قزح .. هـايبقوا هنـا في البرميـل للوقـت اللي هـاتعوزهم أو تحتاجهم .
خذ لحظة كمان وانت واقف على الرصـــيف وبص على جَمال جزيرة قوس قزح. وبعدين اقفل عينيك؛ خس بالشـــمس على وشـــك؛ و ركز قد إيه كنت محبوب وآمن هنا.
خذ نفس عميق وافتح عينيك لما تكون مستعد للعودة.



☒ استرخاء العضلات التدريجي

- هو شد وإرخاء مُتعمد لمجموعة من عضلات الجسم. فعن طريق انقباض كل عضلة ثم إرتخائها؛ تقوم بتشجيع عقلك وجسمك على الاسترخاء.
- عند استخدام الاسترخاء التدريجي للعضلات؛ تبدأ من أحد أطراف الجسم وتنتهي بالأخر "من الأعلى للأسفل أو من الأسفل للأعلى".
- يمكنك تعليم الأطفال هذه الطريقة باستخدام طريقة واحدة وهي **التخيل الموجه** والتي ترشدهم إلى أي العضلات يقوموا بشدها ومن ثم إرخائها.

☒ سيناريو استرخاء العضلات التدريجي

- النهاردة؛ هانعمل تجربة ما يُسمى "الاسترخاء العضلي التدريجي". ممكن يظهر الأمر مُعقد ولكنه في الحقيقة بسيط جداً. فهو معناه أنك هاتعمل إنقباض بعده إنبساط لكل عضلة من عضلات جسمك على حدا. ودا يساعد الجسم على التخلص من التوتر والشعور بالاسترخاء.

لمساعدتك على تعلم كيفية عملها؛ سوف اقرأ قائمة التعليمات خطوة بخطوة في صورة قصة.

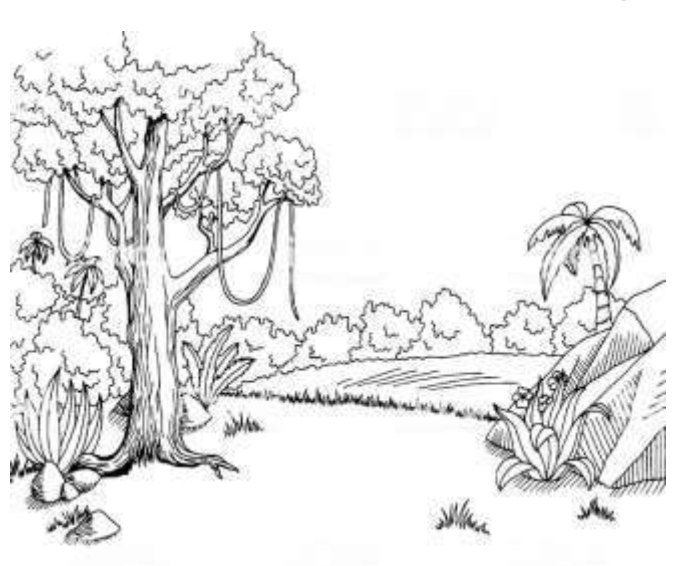
استخدم مخيلتك أثناء الاستماع إلى القصة واتبع التعليمات.

أولا؛ اقعد في وضع مريح.

لما تلاقي نفسك مرتاح؛ خد نفس عميق وغمض عينيك. هانبدأ دلوقتي.

النهاردة هانروح رحلة إلى **أرض الخيال**.

- تخيل أنك بتفتح الباب وتاخد خطوة للخارج .. خطوة لعالم جميل مليان بالأشجار؛ والأعشاب؛ والغابات؛ والجبال؛ والأزهار؛ والطبيعة في كل مكان.



تخيل أنك بتخلع حذائك وتسيبه عند الباب. خد جولة للحظة وانت حافي القدمين واستكشف المكان.

حس بالعشب تحت صوابع رجليك.

حس بالتربة الباردة تحت كعب رجلك.

- دلوقتي تخيل أنك لاقيت بركة من الطين اللزج؛ اغرز رجليك فيها. تخيل الطين سميك وإسفنجي ودافئ. حس بالطين حوالين بطن رجلك وصوابع رجلك.

دلوقت اضغط بصوابع رجلك بأقصى قوة تقدر عليها بحيث تقدر تحس بالطين وهو بيخرج من بين صوابعك.

شد عضلات صوابع رجلك؛ وعضلات بطن رجلك كمان. عد لحد ٣ . ١... ٢... ٣... وبعدين إرخي القدم والصوابع كلها.
تخيل أن فيه نهر قريب منك. امشي ناحيته ومد رجليك فيه.
حس باسترخاء رجلك في المية البارد وحس بجريانها حوالين الكاحل؛ اغسل رجليك ونضفها.

- بص حواليك لحد لما تلاقي مكان فاضي من الأشجار في العشب. وتخيل أنك روحت للمكان ده ووقفت في مواجهة أشعة الشمس هناك؛ مثّل كأنك شجرة. بحيث جذور الشجرة هي أقدامك؛ والجذع هو ساقك والجزء السفلي من جسمك؛ وأعلى الشجرة هو الجزء العلوي من جسمك .. ذراعيك؛ رقبتك؛ رأسك.
أولاً ؛ عاوزك تحس بجذع الشجرة بتاعتك. اضغط عضلات ساقيك؛ ثم ركبتيك؛ ثم فخذيك علشان تعمل أقوى جذع شجرة بقدر المستطاع.



شد العضلات دي بقوة؛ علشان تخلي جذع شجرتك طويل وقوي قدر الامكان.
عد إلى ٥. ١... ٢... ٣... ٤... ٥... اضغط للحظة كمان وبعدين إرخي عضلاتك. تخلص من كل التوتر و اشعر بالاسترخاء في جذع شجرتك
.

- دلوقتي مدد دراعيك الاتنين؛ وكأن ذراعيك الاتنين هما فروع الشجرة؛ حاول توصل بهم إلى أبعد ما تستطيع. اقبض ايديك بقوة. وتخيل أن طائر كبير جداً جه علشان يقعد على واحد من فروعك. انت مضطر انك قبض عضلات ذراعك علشان تقدر تمسك الطائر الكبير ده.
اضغط على عضلاتك بقوة وحافظ على الطائر الضخم دا على فروعك. واضح أن الطائر أحب شجرتك بالفعل وعاوز يقعد عليها ويستمتع بيها لمدة دقيقة. احتفظ بعضلاتك قوية
دلوقتي تقدر ترخي عضلات ايديك وذراعيك وتتخلص من كل التوتر. إرخي فروعك وخد نفس عميق .
- تخيل وجود تجويف في مركز الشجرة. التجويف دا المكان اللي فيه معدتك. فيه عش جوه التجويف ده. حيوان الراكون عاوز ييجي للعش ويأخذ قيلولة فيه. هو لطيف وودود جداً؛ لكنه نعسان قوي. علشان تعب من التسلق للعش؛ شد عضلات بطنك وظهرك علشان تحافظ على العش في مكانه. اضغط عضلات بطنك بحيث

الراكون يلاقي فرصة انه يتقلب داخل العش الموجود في تجويف الشجرة. هاتبقى فرصة لطيفة أنه يأخذ قيلولة سريعة؛ ومطلوب منك بس أنك تشد العضلات دي وتعد لحد ٥ . ١...٢...٣...٤...٥... وبعدين إرخي عضلات بطنك وظهرك. واتخلص من كل التوتر الموجود في نص جسمك. الراكون خلاص مشي علشان يدور على وجبة خفيفة. خد لحظة علشان تحس باسترخاء عضلات بطنك.

- تخيل أن الجزء العلوي من جسمك .. رقبتك ورأسك بترتفع لفوق في السما مع قمم الأشجار اللي حواليك. ومدد عضلات رقبتك لأعلى نقطة تقدر توصلها في السما. حافظ على هذا الوضع للحظة ثم استرخي. وتخلص من كل التوتر وخد نفس عميق.
- وانت واقفف في الغابة في وسط الأشجار؛ لاحظت بعض قطرات المطر تسقط من السما؛ والقطرات دي بتداعب أوراق شجرتك. غمض عينيك بقوة .. دا هايساعدك على حماية وشك من المطر. اقطب عضلات وجهك .. ومناخيرك .. حافظ على الوضع دا لحد العد لـ ٣ . ١...٢...٣...وبعدين استرخي. المطر دلوقتي وقف ومابقتش حاسه على وشك أو أوراقك.



- دلوقتي تظهر الشمس من ورا سحابة واشعتها تشرق بلمعان في الغابة. وأنت خلاص دلوقتي مش شجرة؛ لكنك شخص يستمتع بالشمس في يوم دافئ. حس بالأرض من تحتك؛ الأرض شايلاك. اقعد هنا وحس ازاي أن جميع عضلات جسمك هادية ومسترخية. وحس قد ايه جسمك حاسس بالهدوء والسلام.
- استمتع بالشعور دا لدقائق. ولما تكون مستعد للعودة؛ افتح عينيك ومدد جسمك ببطء.

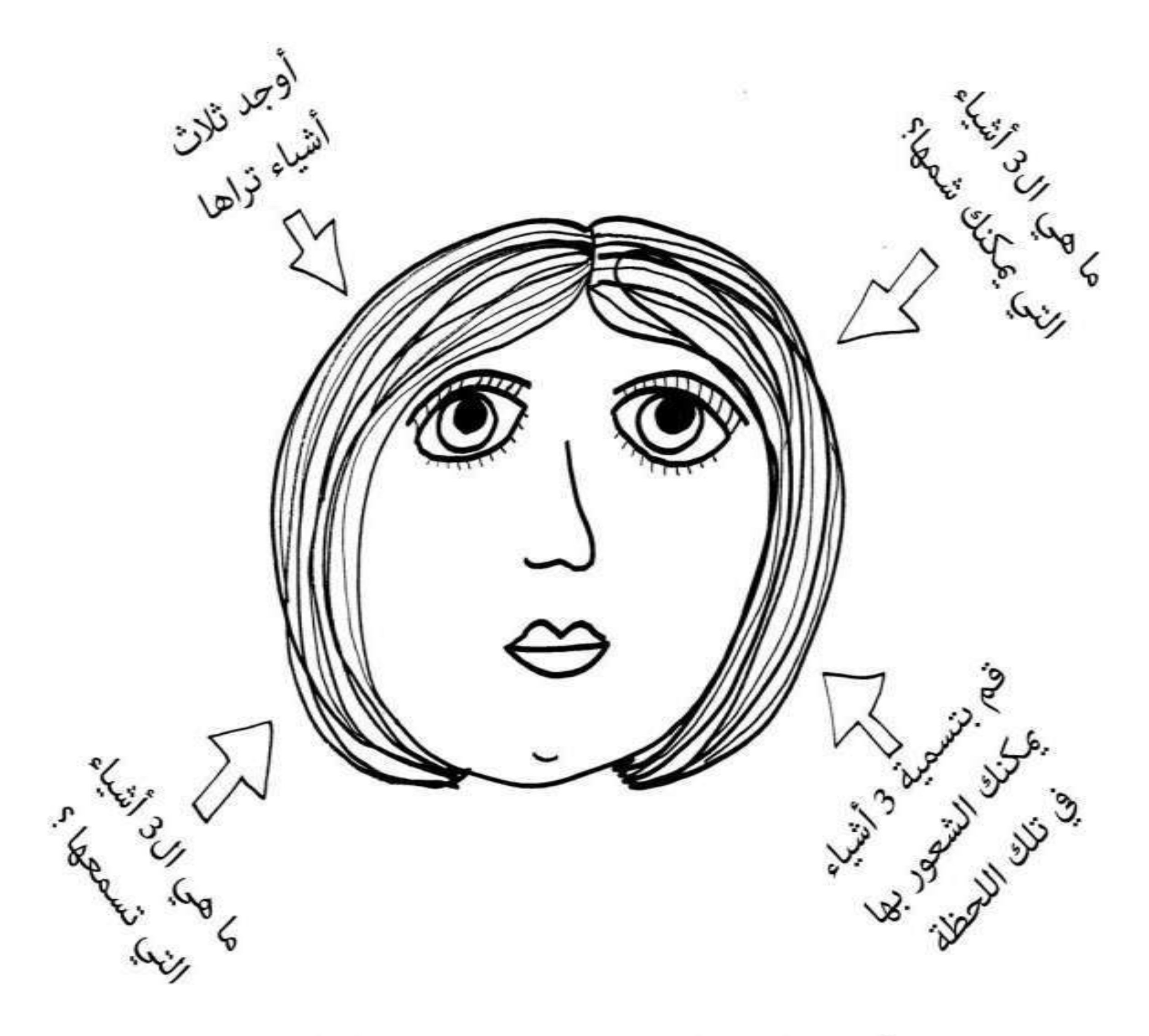


☒ التشبث بالأرض

- هي تمارين تســاعد على تقليل القلق والضــيق في هذه اللحظة. يمكنها أن تكون مفيدة لأولئك الذين يشـعرون بنوبات القلق عند شـعورهم بالانشـقاق / الانفصـال عن الواقع أو يعاني من تذكر حدث قديم.
- إحدى أسـهل وأسـرع تلك التمارين هي التناغم مع محيطك الحالي وتحديد ثلاث أشياء يمكنك الشعور بها؛ رؤيتها؛ سماعها؛ وشمها.
- يساعد هذا الفعل البسيط على تحويل انتباهك للحظة الحالية والشعور بها.
- اسـتخدم ورقة تمرين "**التشبث بالأرض**" للتحدث عنه مع الطفل؛ وقم بممارسـته معه حتى يعتاد عليه.
- أخبر الطفل بأن هذا التمرين يعد إحدى اسـتراتيجيات التعامل والتهدئة التي يمكنه أن يستخدمها في أي وقت وأي مكان.



التشبث بالأرض



تكون هذه التمارين مفيدة عند شعورك بالقلق

أو الحزن لأنها تجلب انتباهك و تركيزك إلى اللحظة الحالية

☒ صندوق العناية بالنفس

- أوجد صندوق حذاء أو حاوية بلاستيكة للتخزين كي يقوم الطفل بتزيينها. يمكنه تزيينه بأقلام التحديد؛ الألوان؛ ورق التزيين؛ جليتر؛ إستيكر؛ إلخ ...
- إملأ الصندوق بالأشياء التي تساعد الطفل على الهدوء والاسترخاء والتحكم في جسده وعقله. على سبيل المثال:
  - **أشياء يمكن للطفل أن يتعامل معها بيده** لمساعدته على التهدئة الذاتية. مثال ؛ كتب التقليب "كتب تحتوي على مجموعة من الصور بحيث تظهر وكأنها تتحرك عند تقليب الكتاب بسرعة"؛ حلقة مطاطية؛ عصا متوهجة / مضيئة.
  - حجر القلق.
  - جوهرة خاصة أو حجر كريم.
  - صورة لمكان يساعد الطفل على الهدوء.
  - كرة توتر.
  - دفتر ملاحظات وأقلام تحديد لرسم أو كتابة ما يشعر به الطفل.
  - مجلة صغيرة.
  - مقتبسات أو كلمات ملهمة.
  - أوراق للتلوين.
- عندما يشعر الطفل بالانزعاج؛ عدم الثقة؛ الانهاك؛ القلق؛ التوتر؛ أو حتى مجرد المرور بوقت عصيب؛ قم بإحضار الصندوق ووفر بعض الوقت الهادئ ليستخدم ما يريده منهم حتى يشعر بالهدوء.



☒ مقياس القلق

- اســتخدم ورقة مقياس القلق كطريقة لوصــف و قياس أعراض قلق الطفل. اكتب اســتراتيجيات التعامل والتهدئة التي تســاعد الطفل بشــكل أفضــل أثناء شــعورهم بالقلق.
- توجد مســاحة صــغيرة في ورقة المقياس لإضــافة تلك المعلومات ؛ والتي يمكن للطفل أن يُبقيها كمرجع له لتذكيره بكيفية الســيطرة على أعراض القلق بمراحله المختلفة.

1 أنا لا أشعر بالقلق مطلقا

2 لست متأكد ما إذا كنت أشعر بأي قلق . إذا كنت كذلك ، فلن يعترض طريق ما أريد أو احتاج إلى القيام به

3 أشعر بقليل من القلق . فيما يلي بعض الأشياء التي يمكنني فعلها لتقليل مستوى قلقي ______________________________

____

____

4 أشعر بالقلق . فيما يلي بعض الأشياء التي يمكنني فعلها لتقليل مستوى قلقي ______________________________

____

____

5 لدي نوبات قلق . هذه هي خطتي لما علي فعله عندما ينتابني هذا الشعور

____

____

☒ نصائح للتعامل مع نوبات القلق

- عندما تحاول تهدئة طفل يشـــعر بالقلق (أو إذا كان الطفل يمكنه القراءة)؛ قم بتدوين قائمة صغيرة لاستراتيجيات التهدئة.
- فيما يلي بعض الاقتراحات لطرق يمكنها المســـاعدة على تقليل القلق والتعامل معه.
  - امتلك خطة مســـبقة لكيفية التعامل مع نوبات القلق عند حدوثها مرة أخرى. لدى بعض الأطفال أكثر من خطة (مثال ؛ واحدة للمدرســـة؛ واحدة للمخيم الصـيفي؛ وأخرى للمنزل). انظر للأفكار بالأسـفل وحدد ما يمكنه مسـاعدتك منهم.
  - وأيضاً ؛ تأكد من أن مدرسك؛ المربية بالمدرسة " الدادة "؛ ومقدمي الرعاية الآخرين؛ لديهم تاريخ مع القلق لذلك يمكنهم مساعدتك عند حدوث ذلك.
  - اصـــنع قائمة أخرى في وقت لاحق لكيف يمكن للآخرين أن يكونوا داعمين لك. على ســـبيل المثال: يشـــعر تامر براحة عند معرفته بامتلاك بطاقة في مكتبه يمكنه أن يعطيها للمدرس عند شـعوره بالقلق. فعندما يعطيها للمدرس؛ سوف يعرف أن عليه أن يذهب للمربية أو يأخذ استراحة حتى يشعر بالهدوء.

☒ قائمة النصائح للتعامل مع القلق

- اعترف بأنك تمر بنوبة قلق: " **أنا دلوقتي عندي نوبة قلق. أنا مريت بيها قبل كده وعارف إن دا حايمر. ولحد لما النوبة تنتهي .. عندي شـوية حاجات ممكن أعملها علشان تساعدني أتعامل مع النوبة دي.** "
- خد **شـــهيق** "بينما تعد ل ٤"؛ **زفير** "بينما تعد ل ٤". أو أي أســـلوب تنفس أخر يناسبك أكثر.
- اشرب مياه.تخيل نفسك في مكان هادئ وآمن.
- تحدث إلى شخص يدعمك.
- جرب أن تســـتلقي على الأرض وقـدمـك على الحائط. سوف يشعرك هذا ببعض الدوار.
- اسـتمع إلى أحدى مقاطع التأمل أو التخيل المُوجّه (يمكنـك شـــراءهـا؛ أو الاســـتمـاع إليهـا على الإنترنت).
- احتضن حيوانك الأليف.
- جرب القيام ببعض الأنشطة الجسدية للتخلص من الأدرينالين الزائد.
- شتت نفسك بالقيام بشيء تستمتع به.
- أضف الاستراتيجيات والتدخلات الأخرى هنا:

....
....
....
....
....
....
....
....

قصة المعطف ذو الجيوب الكثيرة

روبي بنت صـــغيرة كان عندها مخاوف كتير قوي؛ كانت بتخاف انها ماتقدرش تصحى على المذبه الصـــبح؛ كانت كمان بتخاف من وجع معدتها إذا تناولت أكلت الفطار بتاعها في وقت بدري الصـبح؛ كانت قلقانة من إنها ماتقدرش تلحق أتوبيس المدرســـة؛ كانت بتخاف من أنها تنسى وجبتها في المدرسة؛ كانت بتقلق من كل شـــيء؛ و القلق دا كان مُرهق ليها جداً؛ ماكانتش ابدا حابة إنها تقلق كده من كل حاجة.

وفي يوم من الأيام؛ راحت روبي للمدرســـة والمس بتاعتها كانت مش موجودة؛ ولقت روبي مدرسة بديلة. بدأت روبي في القلق فورا.. يا ترى ممكن المدرسـة دي تبقى مش كويسـة؟! يا ترى ممكن تدرس لنا بطرق مختلفة عن الطريقة اللي اتعودت عليهـا؟ يـا ترى هـل ممكن انهـا تكون مش عـارفـة ايـه اللي المفروض نعملـه لو حصـــل حريق؟ يـا ترى ..؟ يـا ترى ..؟ وفجأة روبي بقت قلقانة جداً.

المس البديلة لاحظت القلق على وش روبي؛ راحت لها وقالت: "هاي ؛ أنا مس مريم . أنا هاكون معاكم النهاردة... ممكن اتعرف عليكي؟ ". روبي قالت اسمها. والمس ردت "مبسوطة إني أتعرفت عليكي يا روبي".

ولما زمايل روبي وصـلوا للفصـل؛ مس مريم قالت أنها متفهمة أنه ممكن يبقى صـعب على بعض الأطفال التعامل بســـهولة مع وجود معلم بديل؛ حتى لو كان ليوم واحد. ولاحظت أن معاها البالطو الخاص بتاعها؛ واللي كان له جيب ممكن لأي حد أياً كان إنه يحط فيه اي حاجة قالقاه. في الواقع البالطو كان فيه جيوب كتيرة.



مس مريم شـــاورت على البـالطو المتعلق قريـب من مكتبهـا؛ وقالت: "إذا كان أي حد منكم عنده شـــيء مخليه يحس بالقلق أو التوتر؛ ممكن يكتبه أو يرســـمه على ورقة ويحطه في واحد من جيوب البالطو؛ والباالطو هايحتفظ بيها بدالكم. و إذا كان هناك قلق معين عـاوزين إني أعرفـه حـالاً؛ ممكن تحطوه في الجيـب الخاص المرسوم عليه قوس قزح."

الكلام دا أثار فضـول روبي؛ فبدأت بكتابة المخاوف بتاعتها فورا وحطتها في جيب البالطو؛ وكانت زودت كمان الحاجات اللي كانت بتقلقها الصـبح. لكنها لاحظت حاجة في وقت الغداء .. أنها مابقتش قلقانة كتير.. على ما يبدو أن كتابتها لمخاوفها والاحتفاظ بيها بعيد في الجيوب خلاها تتخلص من مخاوفها حتى ولو قليل. ولقت أن دا خلاها تحس بالاسترخاء وحبت الشعور دا جداً.

و بمرور اليوم؛ روبي كان عندها فجأة تفكير مقلق حوالين اللي هاتعمله بكرة مع مخاوفها؛ لو أن مس مريم كانت مش موجودة في المدرسـة؟ . كتبت روبي القلق دا فورا وحطته في الجيب المرسوم عليه قوس قزح.

وبعد شـوية قرأت السـيدة مريم المخاوف دي و راحت لروبي علشـان تقول لها أن عندها فكرة؛ وان عندهم فرصة يتكلموا عنها في وقت الوجبة الخفيفة.

وفي وقت الوجبة الخفيفة؛ أعطت مس مريم جميع الأطفال ورق؛ وطلبت منهم إنهم يطبقوا الورقة من المنتصف ويقفلوا الجوانب بالشريط اللاصق أو الدباسة. وقالت لهم بأن دا حايكون

الجيب الخاص بهم بحيث يقدروا يحطوا المخاوف بتاعتهم فيه. وبالطريقة دي ؛ هما مش محتاجين لبالطو مس مريم صاحب الجيوب الكتيرة .. دلوقتي كل واحد فيهم عنده جيب.
روبي حبت الفكرة دي. وعملت عدد من الجيوب المختلفة وعلقتهم على جدار أوضتها بحيث يمكنها تحط فيها المخاوف وقت لما تحب. حتى أنها صنعت جيب قوس قزح علشان يفكرها بمس مريم.



نشاط يتماشى مع القصة

☒ "جيب لمخاوفي "



المواد

- ورق.
- شريط لاصق.
- مقص.
- أقلام تحديد.
- دباسة .

التعليمات

- اثني الورقة إلى نصفين.
- قم بتدبيس كلا الجانبين لعمل " جيب ". سوف تكون الدبابيس كتطريز على كلا الجانبين .
- قم بتزيين الجيب بتصاميم مختلفة .
- قم بوضع الشريط اللاصق على حواف الجيب إذا كنت ترغب في إخفاء الدبابيس . أقوم بذلك مع الأطفال الذين من الممكن أن يلتقطوا الدبابيس .
- قم بكتابة ما يقلقك على قطع ورقية و ضعها في الجيب . بينما تضعها في الجيب ؛ تخيل أنك تتحرر منهم .

التوكيدات



- لف معها.
- لا مانع من ارتكاب الأخطاء.
- تحرر / أطلق سراح.
- كن مرناً.
- أنا بخير.

الفصل السابع

القلق الاجتماعي والصمت الاختياري



التحديات



- ☒ الطفل حساس للظروف المحيطة؛ خجول؛ هادئ؛ يفضل الصمت.
- ☒ لا يتحدث الطفل أمام الآخرين؛ باستثناء عائلته.
- ☒ يشعر الطفل بالارتباك بسهولة عندما يصبح مركز اهتمام.

الأهداف



- ☒ سوف يتمكن الطفل من التحدث عن احتياجاته عند رغبته في ذلك.
- ☒ سوف يستخدم الطفل طرق بديلة للتواصل مع الآخرين.
- ☒ سوف يكون لدى الطفل صديق واحد على الأقل يمكنه التحدث معه.

من المهم أن يفهم الكبار الفرق بين الطفل الهادئ أو الانطوائي والطفل الذي لديه مظاهر القلق الاجتماعي. فعادة ما يتواصل الطفل الهادئ مع صديق أو اثنين ويمكن أن يظهر خجول؛ كتوم؛ أو حتى متحفظ. بينما الطفل الذي لديه قلق اجتماعي؛ فعلى الرغم من رغبته في التفاعل مع المجتمع إلا أنه لا يستطيع أن يتعامل مع الآخرين لأن القلق يعترض طريقه.

فإذا كنت ولي أمر أو مقدم رعاية للطفل الذي يبدو منطوي؛ أُوصي بأن تقرأ وتبحث عن المواهب الرائعة التي لدى الأشخاص الانطوائيين. من ناحية أخرى؛ إذا كان الطفل لديه ما يقلقه أو غير قادر على التعامل مع بعض القدرات (مثال ؛ لا يستطيع الطفل التحدث مع أي شخص من خارج المنزل)؛ فقد ترغب في استشارة متخصص.

قد يشكل العمل مع الأطفال الذين يشعرون بالقلق الشديد أو الخجل من التحدث للآخرين تحديات فريدة للمرشدين والمختصين لأنهم معتادون على إشراك الطفل في مشاركة لفظية عن شعوره واحتياجاته. وعلى ذلك ؛ قد لا تكون المناقشات خياراً مع هؤلاء الأطفال الذين يشعرون بالقلق أو الخجل من التحدث في المقام الأول. وقد يجد بعضهم أيضاً أن التواصل الغير لفظي أكثر من اللازم.

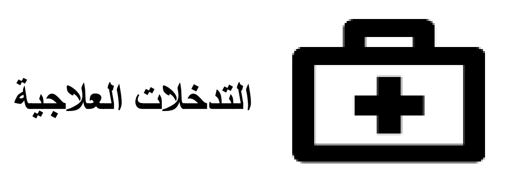
عند أول مقابلة لك مع الطفل الذي لديه قلق اجتماعي أو خجل أو صمت انتقائي؛ فالحل (في رأيي) هو جعل الطفل يعتاد عليك وعلى المكان. فالأمر لا يتعلق بجعل الطفل يتكلم؛ فقد يكون ذلك هدف طويل المدى. عندما يصبح الطفل معتاداً على روتين المجيء لزيارتك؛

يمكنك توظيف بعض التدخلات الأخرى وتشـــجيعه على التواصـــل اللفظي؛ ولكن لا يتطلب ذلك.

المهارات

☒ **القلق الاجتماعي والصمت الانتقائي**

تشـــمل المهارات المتناولة في هذا الفصـــل احترام وتفهم احتياجات الطفل الهادئ؛ التعرف على طرق بديلة للتواصـــل؛ إنشـــاء نظام تدريجي للتكيف مع الأماكن الجديدة. توفير مكان هادئ يمكن للطفل أن يأخذ اســـتراحة إذا كان في حاجة إلى ذلك.



التدخلات العلاجية

☒ **خطوة بخطوة**

- قد يكون البدء في رعاية نهارية أو مدرسية جديدة تحدياً خاصـــةً مع أولئك الأطفال الخجولين؛ القلقين؛ الصـــامتين؛ أو لا يتقبلون التغيير بســـهولة. عندما أعمل مع الأطفال الذين لديهم مشـــكلة التكيف مع الوجوه والأماكن الجديدة؛ اســـتخدم أســـلوب خطوة بخطوة؛ والتي تعني تقسيم الهدف إلى خطوات صـغيرة. في هذه الحالة؛ الهدف هو أن يبدأ الطفل الذهاب للمدرسة مع الحد الأدنى للتوتر.
- يمكن أن يُســـتخدم هذا الأســـلوب في الانتقالات الأخرى (مثل ؛ الانتقال لمنزل جديد ؛ البدء في مرحلة دراسية جديدة).

☒ **خطوة بخطوة**

- نصائح ومراحل لمساعدة الطفل على التكيف مع وضع جديد و / أو مقدم رعاية جديد (مثال : مرشد نفسي؛ مدرسة؛ طبيب)
- يخبر الوالد الطفل عن مقدم الرعاية الجديد .. على ســـبيل المثال: " **في غضون ثلاث أسابيع سوف تبدأ مرحلة ما قبل المدرسة .** "
- يجيب الوالد أي أسئلة للطفل عن مقدم الرعاية الجديد.
- يحدد الوالد المبنى أو المكان حيث يكون مقدم الرعاية الجديد. على سـبيل المثال؛ أثناء العودة للمنزل بعد الانتهاء من المهام؛ تشـير الأم للطفل أن هذا المبنى المجاور لمكتب البريد حيث ســـوف تبدأ مرحلة ما قبل المدرسة.
- يقود الوالد حول منطقة وقوف السيارات من أجل رؤية أقرب تسمح للطفل برؤية ما يحيط بالمكان الجديد.

- يقوم الوالد بترتيب زيارة لمكان مقدم الرعاية الجديد؛ بحيث يكون متواجد هناك ليرحب بالطفل ثم يسمح للطفل والعائلة بأن يستكشفوا المكان؛ الفصل؛ المكتب؛ إلخ .. بمفردهم.
  ملاحظة: تعتبر هذه خطوة مهمة لأولئك الأطفال الذين هم صـــامتين أو هادئين للغاية. فالهدف أن تكرر هذه الخطوة؛ إذا لزم الأمر؛ إلى أن يشـــعر الطفل بالراحة في التحدث للوالدين في المكان. هذا يمنح الطفل تجربة فعلية لعدم القلق حول الحديث في المكان؛ وبالتالي خلق بعض الألفة والراحة حول حقيقة أنه قد تواصـــل لفظياً مع الآخرين هنا بالفعل؛ حتى لو كانوا الوالدين. بالطبع؛ قد لا تكون بعض المنظمات مرنة مع هذه الخطوة؛ لأســـباب مختلفة. إذا كان الوضع كذلك؛ يمكنك الانتقال إلى الخطوة التالية .
- قم بتنظيم زيارات قصـــيرة ولكن ممتعة مع مقدم الرعاية.. يظل الوالـدين متواجـدين في هـذه اللقـاءات. يمكن أن تكون مـدة هـذه الزيـارة ١٥ دقيقـة بحيـث يلعـب مقدم الرعـايـة مع الطفل لعبة سريعة؛ تناول وجبة خفيفة أو حفلة شـــاي؛ أو يُشـــارك مقدم الرعـايـة الطفل في نشـــاط ممتع. حافظ على أن تكون تلك الزيارة قصــيرة وممتعة. إذا كان الطفل لا يشــارك مقـدم الرعــايــة مطلقــاً؛ يمكن أن يشــارك كلاً من الوالدين ومقدم الرعاية مع الطفل. إذا كان الطفل لا يزال متردداً في الانضمام؛ وفر للطفل نشاط لعب موازي بينما يستمر الوالدين ومقدم الرعاية في النشاط المُخطط له في الدقائق المتبقية.



- تحقق من .. كيفية سيطرة الطفل على التحول حتى الآن ؟ تناقش مع الطفل حول ما ساعده وما لم يكن مفيداً بالنسبة له حتى الآن. تذكر .. الهدف قصـير المدى هو إنشـاء انتقال يسمح للطفل أن يعتاد الوضـع الجديد. الهدف طويل المدى هو أن يتمكن الطفل من التحدث والتعبير عن احتياجاته في هذا الوضـــع. في هذه المرحلة؛ تحقق من شـــعور الطفل في هذا الوضـع الجديد وما هي مخاوفه -إن وجدت- حول هذا التغيير ومقدم الرعاية الجديد.
- قم بعمل بطاقات محادثة. تناقش مع الطفل عن البطاقات التي من المحتمل أن يحتاجها لمقدم الرعاية الجديد. قم بعمل هذه البطاقات بناءاً على احتياجات الطفل لموفر الرعاية بحيث تكون مجموعة من البطاقات العامة التي تتناسب مع مقدم الرعاية أياً كان.
- قم بعمل مقابلة نهائية مع مقدم الرعاية الجديد إذا كان ذلك ضرورياً؛ بحيث يناقشـــه الوالدين في المخاوف المتبقية وكذلك الخطط؛ يمكن لمقدم الرعاية أن يتفاعل بشـكل أكبر مع الطفل؛ يمكن لأي شـخص

أن يطلع على بطاقات المحادثة ويأتي باستراتيجيات إضافية لإشراك الطفل. استراتيجيات يمكن أن تُؤخذ في الاعتبار :

- يصــل الطفل مبكراً عن الأطفال اللآخرين بحوالي عشــر دقائق للتخفيف من الروتين وقضـــاء وقت مع مقدم الرعاية مما يزيد الألفة والتواصل بينهم.
- يُكلف الطفل بوظائف لا تتضــمن التحدث ومع ذلك تشــجع على التفاعل (على سـبيل المثال؛ تمرير مناديل المائدة وقت الوجبات الخفيفة) .
- يكون لدى الطفل شـــخص أو مكان معين يذهب إليه عند شعوره بالاتباك.
- وفر رســم بياني مُحفز للحضــور إذا لزم الأمر؛ يُكافئ هذا الطفل على الظهور؛ حتى لو كـان الطفـل غير قـادر على المشاركة في الروتين اليومي حتى الآن. إنشاء رسوم بيانية جديدة بينما يتحسن الطفل (على سبيل المثال؛ يحصل الطفل على حـافز لمشـــاركـة زملائـه في وقت الدائرة). فعندمـا يشــارك الطفل في الدائرة وتصــبح روتين له؛ قم بإضـــافة هدف وحافز جديد. استمر في ذلك حتى يشارك الطفل بشكل كامل (أو إلى أقصـــى حد ممكن) في كل جزء من الروتين اليومي.



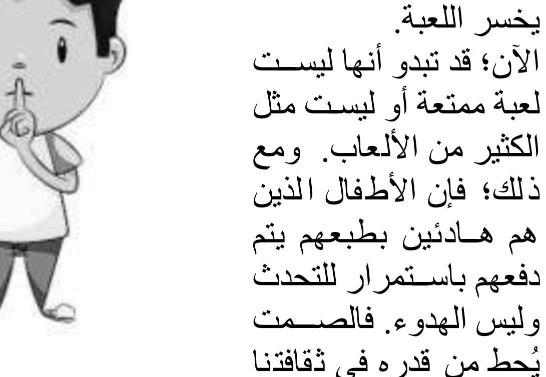
☒ إنشاء أماكن هادئة

- غالباً ما يحتاج الطفل الهادئ؛ الإنطوائي؛ الخجول؛ أو القلق إلى مكان هادئ يلجأ إليه عند شعوره بالارهاق.
- فإذا كان ممكناً؛ قم بإنشاء مساحة صغيرة للطفل في المكتب أو المنزل "للإبتعاد" والحصول على بعض الراحة. يمكن أن تكون مساحة تُعد بشكل سريع؛ مثل:
  - وضع بطانية على المكتب.
  - عمل خيمة مخروطية أو مكان للتأمل.
  - إنشاء حصن من بطانية أو الوسائد.
  - تصميم ركن صغير بحيث يمكن للطفل أن يصل إلى كتبه المفضلة أو صندوق أشياءه التي تساعده على التهدئة.



☒ شششششش

- عندما يبدأ الطفل الهادئ أو الصامت في تطوير علاقته بك و / أو البدء في استخدام لغة لفظية وغير لفظية معك؛ يمكن أن تكون ششششش لعبة ممتعة.
- قواعد اللعبة الأساسية هي أن تكون هادئ؛ وأول من يصدر صوتاً يخسر اللعبة.
- الآن؛ قد تبدو أنها ليست لعبة ممتعة أو ليست مثل الكثير من الألعاب. ومع ذلك؛ فإن الأطفال الذين هم هادئين بطبعهم يتم دفعهم باستمرار للتحدث وليس الهدوء. فالصمت يُحط من قدره في ثقافتنا المنفتحة سريعة الخُطى. بينما لعبة ششششش تحترم القدرة على البقاء صامتاً أو هادئاً؛ وبذلك تعزز الثقة لدى الطفل.



- ويُقال أيضاً؛ أن بإمكان اللعبة أن تساعد الطفل على أن يشارك أو يتفاعل لفظياً.

قصـــة العملاق الهادئ



في يوم من الأيـام؛ كـان فيـه قرية اسمها **بووم**؛ وكان الاسم دا علشـان سكان القرية دي هما عمالقة وكانت أصـــواتهم عالية جدا. وكان ســكان البلدات المجاورة بيقولوا أن صـــوت العمـالقة عـالي ومزعج جدا لدرجـة أنـه بيوصـــل ليهم في بيوتهم. ولمـا كـان العمـالقة بيتمشـــوا كـانت الأرض بتتهز الأرض وتطلع صوت قوي"**بوم بوم بوم**" مع كل خطوة لهم.

العمالقة كانوا مزعجين بالفعل؛ فأصـــواتهم عالية؛ و صوت وقع أقدامهم مرتفع.

ثم في يوم ما؛ اتولد عملاق رضـــيع؛ عملاق هادئ؛ ماكانش بيبكي؛ وماعملش ضـــجة أو صـرخ؛ ماكنش له ولا صـوت خفيف. وباباه ومامته ماكانوش عارفين يتصـرفوا مع ده إزاي !!. ويا ترى إيه تفسير ده؟!



والأبوين راحوا لكـل دكتور يعرفوه. كـانوا عـاوزين يعرفوا الســـبب في أن طفلهم مش زي باقي الأطفال. لكن كل طبيب كان بيقول لهم نفس الكلام: "**طفلكم بخير. ايوه؛ هو هادي أكتر من العمالقة التانيين؛ ولكنه ذكي ولطيف وصحته كويسة زي العمالقة الصغار التانيين**"

ومع نمو الطفل؛ أدرك الأ بوين أن الأطبـاء كانوا على حق دايماً. بالفعل عملاقهم الصغير ماكانش مزعج زي الباقيين؛ لكنه كان ذكي ولطيف وبصحة جيدة زيهم.

لكن كـان لســـة فيـه لغز؛ وهو ان العملاق الهـادي كـان في اوقـات كتير مش بيبقى عـارف يتصرف إزاي خصوصا مع طبيعته الهادية جدا.

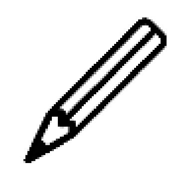
في مرة من المرات راح للملعب وكان عاوز يلعب مع العمالقة التانيين؛ ولكنه ماكانش لاقي صـــوت يتكلم بيه. فصـــوته بس بيطلع في البيت؛ وكان في أغلب الأوقات مش بيخرج في الأماكن التانية. لذلك قرر أنه يعمل حاجة مختلفة.

كتب العملاق الهادئ رسالة صغيرة على حتة ورقة. وكان نص الرسالة هو " **أنا هادي وفي بعض الأحيان مش بقدر اتكلم بصـــوت. لكنني عاوز ألعب؛ حتى إن كنت مش بعرف أتكلم.**

فهل ممكن إني ألعب معاكم؟" واحتفظ بالرسـالة دي معاه في جيبه علشـان لو راح الملعب أو أي مكان تاني".

وبمرور الوقت ؛ كانت الرسـالة فعالة جدا في مسـاعدة العملاق الهادئ في إنه يعرّف العمالقة التانيين اللي هو عاوزه أو اللي هو محتاجه. واتعلم أنه يكتب رسـايل تانية كمان. وبدأ شـيئ غريب يحصـل؛ بدأ يحس بالراحة حوالين لعبه مع العمالقة التانيين؛ حتى مع اللي بيعتبروا مزعجين جدا منهم. وبكده مابقاش محتاج لاسـتخدام بطاقات الرسـايل. حتى أنه في بعض الأوقات كان بيطلب منهم أنهم يكونوا أهدى شـوية. وكان ولا يزال " و دايما " هو العملاق الأهدأ اللي عرفته مدينة بوم؛ و اللي كان له تأثير كبير على القرية؛ قدر إنه يعلم العمالقة اتانيين احترام الاختلاف بينهم وبين بعض؛ وكان فخورجدا بنفسه إنه قدر يعمل ده.





نشاط يتماشى مع القصة

☒ " صنع بطاقات المحادثة "

هي عبارة عن بطاقات تُوضع في حلقة يمكن للطفل أن يحملها معه عند ذهابه للمدرسة أو مكان اجتماعي آخر. تحتوى البطاقات على المعلومات الأساسية التي يمكن للطفل مشاركتها مع الآخرين والأسئلة التي من الممكن أن يحتاج الطفل لطرحها.

المواد

- ورق .
- أقلام تحديد ثابتة .
- طريقة لتقوية " تصفيح " الورق . (إذا لم يتوفر ذلك استخدم البطاقات بدلا من الورق)
- خرامة الورق.
- حلقة معدنية .

التعليمات



- قص الورق أو البطاقات إلى مستطيلات متساوية الحجم. حوالي ٢,٥ × ٣,٥ إنش (٦×٩ سم) أو مقاس بطاقات اللعب.
- اكتب جمل وأسئلة على البطاقات؛ تأكد من أنها في مستوى قراءة الطفل.
- إذا كان الطفل لا يمكنه القراءة؛ قم بإضافة صور أيضاً. اكتب جملة أو سؤال واحد فقط على كل بطاقة (على سبيل المثال "أنا أريد أن أذهب للممرضة" مع صورة لها إذا لزم الأمر).
- قم بتدعيم الورق وقصه.
- قم بعمل ثقب أعلى يسار كل بطاقة .. في نفس المكان بقدر المستطاع.
- مرر الحلقة المعدنية من كل بطاقة؛ ثم قم بإغلاقها

☒ أمثلة للبطاقات

أحياناً؛ قد يكون مفيداً أن تبدأ البطاقات ببطاقة تشرح سبب استخدام الطفل لها (على سبيل المثال: لدى إيمان صعوبة فى التحدث .. فهي تستخدم هذه البطاقات لمساعدتها على التواصل مع الآخرين.)

- **بطاقات للمدرسة**



  - هل استطيع الذهاب للحمام ؟
  - لا أعرف أين من المفترض أن أكون.
  - اسم أستاذي هو ......
  - نعم .
  - لا .
  - هل تريد اللعب معي ؟
  - أريد أن أذهب للممرضة.
  - أنا لست بخير.
  - لقد تأذيت.
  - احتاج مساعدة في ذلك.
  - لا استطيع العثور على واجبي / غدائي / قفازاتي / معطفي ؛ إلخ ...
  - أشعر بالضيق .
- **بطاقات لموفر الرعاية (المربية؛ جليسة الأطفال؛ مقدم الرعاية النهارية)**
  - جعان.
  - عطشان.
  - لا أشعر أنني بخير.
  - أنا مُتعَب.
  - هل يمكننا الخروج للعب؟
  - احتاج المساعدة في شيء ما .... تعال هنا حتى أريك.
  - أنا مُنزعج.
  - ما هي الخطط لما تبقى من اليوم؟
  - نعم
  - لا.
  - لا أريد.
  - هل يمكننا عمل شئ مختلف ؟

التوكيدات



يمكنني إيجاد طرق أخرى ليعرف الآخرين ما أفكر فيه وما أشعر به.

الفصل الثامن

تحسين النوم



التحديات

- ☒ يعاني الطفل من صعوبة في النوم أو أن يبقى نائماً.
- ☒ تستمر عجلات الطفل في الدوران عند النوم.

الأهداف



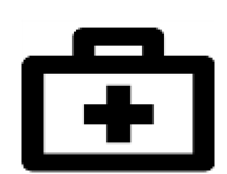
- ☒ سوف يتبع الطفل روتين ما قبل النوم.
- ☒ سوف يحصل الطفل على ...... ساعات من النوم على الأقل كل ليلة.

المهارات

☒ تحسين النوم

النوم أمر بالغ الأهمية للصحة العقلية والبدنية ؛ والعديد من الأطفال يجدون صعوبة في النوم ليلاً بصورة جيدة.
يوفر هذا الفصل مهارات مفيدة في تحسين النوم من خلال استخدام مهارات التهدئة وقت النوم؛ استخدام التخيل للتحكم في الأفكار المزدحمة والمخاوف وقت النوم وتقليل الأحلام المخيفة.

التدخلات العلاجية



☒ صندوق السرير



- هو سلة أو صندوق يوضع بجانب سرير الطفل ويُملأ بالأشياء التي تشجع الطفل على الهدوء وقت النوم؛ والتي يمكن أن تشمل: كتاب ليقرأه، كتاب تلوين وألوان، مصباح مضيء ممتع، موسيقى الاسترخاء، بطاقات الاسترخاء، حجر القلق، دُمى القلق، أو أي شيء آخر يمكنه أن يساعد الطفل على الاسترخاء والبقاء في السرير حتى يُنهك بشكل كافي لينام.
- بمرور الوقت؛ قم بإضافة أو إزالة الأشياء من الصندوق حسب الحاجة للتأكد من أن الطفل يوازن بين الأشياء الموجودة في الصندوق؛ وأضف عنصر جديد أيضاً لتشجع الطفل على البقاء مهتماً باستخدام الأشياء الموجودة في الصندوق.

☒ يوميات الحلم



- هي مذكرات يومية تُستخدم لتتبع مسار أحلام الطفل.
- في البداية قد تتساءل لما هي مفيدة؛ حيث أن أحلام الطفل قد تبدو عشوائية أو غريبة. ولكن في بعض الأحيان قد تجد أنماط في أحلام الطفل التي يمكن أن توفر معلومات مفيدة. كما تسمح بتتبع أحلام الطفل لمعرفة ما إذا كان هناك **مواضيع؛ مشاعر؛ شخصيات**؛ أو **أشياء** متكررة.بينما تسجل أنت أو الطفل تفاصيل الحلم؛ حدد الشعور تجاه الحلم. على سبيل المثال: "**الحلم دا خلاني أحس بالقلق والتوتر**".
- في بعض الأحيان توفر لنا الأحلام نظرة ثاقبة في الصراعات التي نتعامل معها في حياتنا. على سبيل المثال: لدى بعض الأطفال أحلام تُثير مشاعر القلق قبل و / أو بعد الانتقال من مكان الى مكان.
- بشكل عام؛ توفر يوميات الحلم المعلومات الداعمة التي تمنحك أدلة حول طرق دعم الطفل خلال اليوم.
- يمكن أن تكون اليوميات من أي شيء من الورق المطوي المثبت معاً إلى دفتر ملاحظات أو يوميات جاهزة يمكن شرائها. يمكن للطفل أن يرسم أو يكتب صور من أحلام الليلة السابقة . و يمكن للوالدين أيضاً أن يدونوا أي أحلام يخبرهم بها الطفل ؛ خاصة إذا كان الطفل لا يستطيع القراءة أو الكتابة بعد .

☒ يوميات الكابوس

- تكون مشابهة ليوميات الحلم في التصميم؛ ولكن تختلف في المحتوى. فالأحلام الوحيدة التي تذهب إلى يوميات الكابوس هي الأحلام المخيفة والمزعجة. أقوم أيضاً بإضافة أظرف إلى اليوميات بحيث يتمكن الطفل من طي صورهم وكتاباتهم وإغلاق الظرف عليها. قد يريد بعض الأطفال قفل لليوميات أيضاً؛ وذلك لأنهم يخافون من أن تعود تلك الكوابيس من اليوميات مرة أخرى؛ وعلى هذا؛ يبدو أن الأظرف والقفل تُهدئ من مخاوفهم.
- تعد هذه اليوميات مفيدة للطفل لتطهير الحلم؛ إذا جاز التعبير؛ عن طريق وضع الكلمات والصور عليها. ففي الأساس؛ اليوميات هي وسيلة لمساعدتك أنت والطفل على إيجاد وسيلة للتعبير عن الأفكار والمشاعر حول الكوابيس. فعندما يتعامل الطفل مع حلمه؛ فإنه يتخلص من بعض مخاوفه لأنه ينتقل من التفاعل العاطفي إلى النهج التحليلي.
- يمكن أيضاً استخدام اليوميات لممارسة التخيل. على سبيل المثال: "**عاوزك تستخدم خيالك علشان ترسم كوابيسك في اليوميات دي علشان مش تزعجك مرة تانية. ارسم أو اكتب الكابوس على صفحة في اليوميات؛ أو إخفيه في واحد من الأظرف اللي لزقتها في صفحات الكتاب. وتخيل أنه بمجرد أنك قفلت اليوميات؛ فالكابوس هايروح بعيد جدا.. ومش هايخوفك مرة تانية.** "

☒ حُماة النوم



- هو نشاط أخر يستخدم فيه الطفل التصور والخيال للتخلص من مخاوف ما قبل النوم. وظيفة حامي النوم هي مراقبة الطفل أثناء النوم؛ وحمايته من الأفكار والأحلام المخيفة أثناء الليل .
- يختار الطفل واحد أو اثنين من حماة النوم؛ بناءاً على نوع الحماية التي يفضلها.
  - فيمكنه أن يختار محارب إذا كان يريد أن يكون للحامي درع وسيف لمحاربة أى أحلام سيئة.
  - ويمكنه أن يختار حورية البحر أو ساحر إذا كان يفضل السحر للحماية.
  - أو يمكنه اختيار روح البومة أو روح الدب للحماية.
  - بالطبع؛ يمكنك أنت والطفل تصميم حماة النوم الخاصة بكم.
- قم بمناقشة الطفل حول الأفكار أو الأحلام التي تخيفه وتُبقيه مستيقظاً. ثم قم بإجراء نقاش بحيث تشرح باختصار **استخدام التخيل** كوسيلة مفيدة للعقل والجهاز العصبي؛ للشعور بالهدوء وتقليل الخوف.
  - فحُماة النوم ليسوا سحرة ولا يمتلكون قوى خاصة بهم؛ حيث يجب على الطفل أن يقوم بدوره لجعلهم أكثر قوة. فوظيفة الطفل أن يستخدم مخيلته لتصور الحُماة يبقونه في مأمن من المخاوف والأحلام السيئة.
  - فإذا كان الطفل مستلقياً على السرير وبدأ في القلق من الظل على الجدار؛ يمكنه أن يستخدم مخيلته لإحضار حماة النوم لمساعدته. على سبيل المثال؛ قد يتخيل أن لدى حورية البحر نجمة بحر سحرية التي تروض كل الظلال المخيفة. أو قد يتخيل الطفل أن روح البومة قد أحاطته بأجنحتها وأبقته في مأمن بعيداً عن أي أحلام مخيفة.
  - كلما تمكن الطفل من تخيل شعور الحماية من تلك المخاوف والأحلام؛ كلما كان ذلك أفضل في منعها عنه.
- عندما تقوم بتلوين؛ رسم؛ أو تصميم حُماة النوم الخاصة بك؛ قم بوضع مصدر إضاءة صغير يعمل بالبطارية أسفل الإسطوانة؛ بحيث يمكن للطفل أن يستعملها كمصدر إنارة أيضاً عند الحاجة لذلك.
- **المواد**
  - صفحات تلوين حماة النوم (أو ورق فارغ إذا أردت أن تصممه بنفسك).

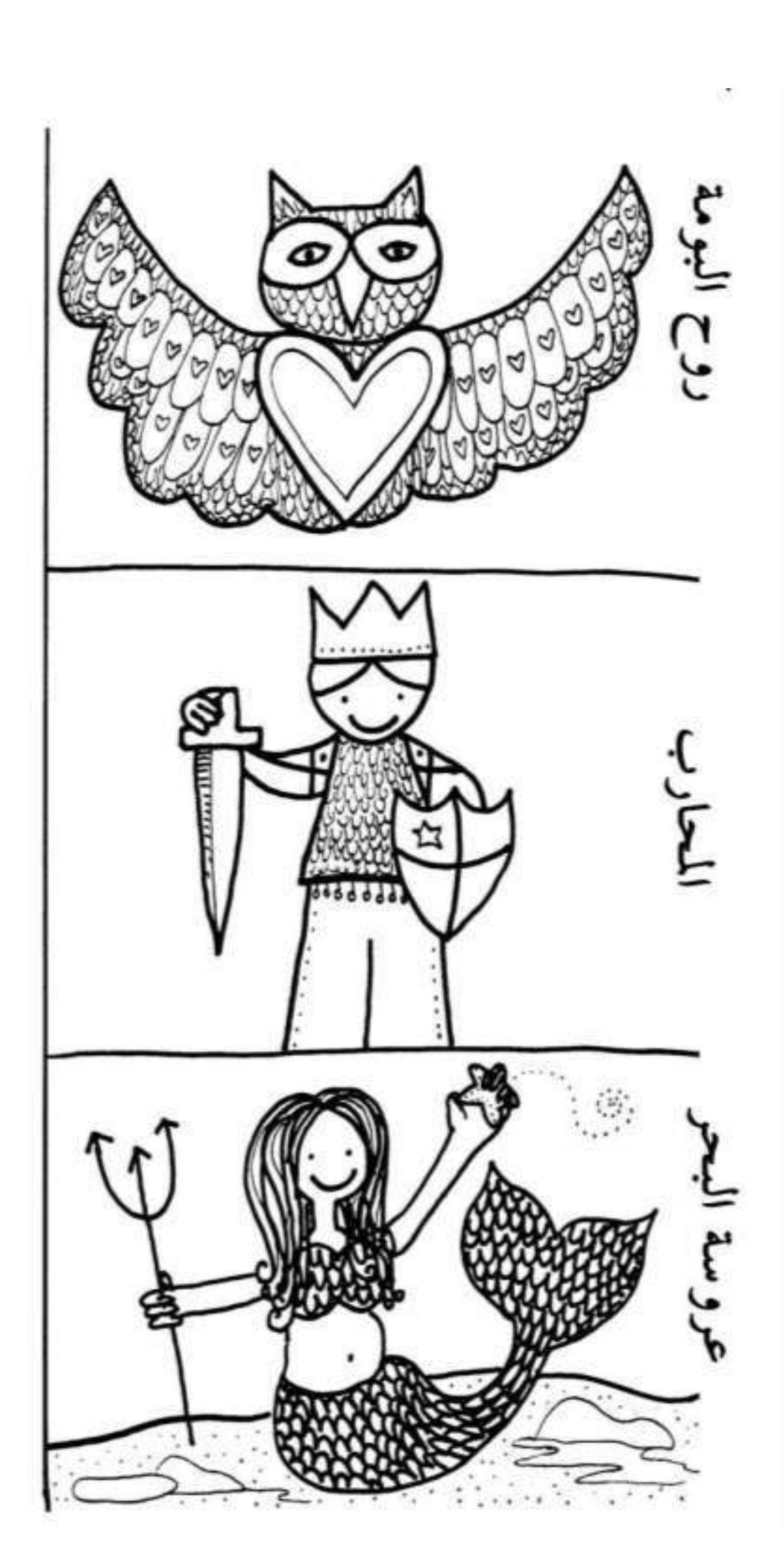
- أقلام تحديد؛ ألوان.
- مقص.
- صمغ.
- بكر مناديل ورقية معادة التدوير.
- مصدر إضاءة صغير يعمل بالبطارية.

- **التعليمات**

- قم باختيار حامي النوم أو صممه بنفسك.
- قم بتلوينه ثم قصه.
- ضع الصمغ خلف الصورة.
- قم بلف الصورة حول بكرة المناديل الورقية.
- ضع حامي / حُماة النوم بالقرب من سرير الطفل.
- قم بإدخال مصدر الإضاءة الذي يعمل بالبطارية داخل الإسطوانة.



حماة النوم



حماة النوم

المحاربة

الساحر

روح الدب

☒ أشكال المصباح

- هي قطع ورقية يتم وضعها على عدسة مصباح يدوي وتكون ذات أشكال وتصاميم متعددة؛ فعندما تضيء المصباح بإتجاه الجدار؛ تتشكل الصورة على الجدار. يمكن استخدامها لتشجيع الطفل على اللعب بالضوء والظلام؛ والذي يُفيد في إزالة حساسية الطفل من الخوف من الظلام.
- **المواد**
  - ورق.
  - مقص.
  - خرامة ورق.
  - مصباح يدوي.
- **التعليمات**
  - قص الورق في دوائر بحيث يُناسب عدسة المصباح.
  - ثم استخدم خرامة الورق لعمل أشكال على الورق مثل؛ رمز بطل خارق أو مجموعة نجوم "مجرة".
  - يمكنك أيضا قص أشكال ورقية ووضعها مباشرة على عدسة المصباح.

☒ رذاذ اللافندر

- اللافندر زهرة وعشب لها تأثير مُهدئ على الناس. لذلك زيت اللافندر خيار شائع في مساعدات النوم الطبيعية أو البديلة. يُمكنك صنع رذاذ اللافندر الخاص بك لتقليل تكلفة شرائه.
- **المواد**
  - زيت لافندر عطري.
  - زجاجة رذاذ (بخاخة) ١٢٠ مل.
  - معلقة صغيرة من الايزوبروبيل.
  - ماء مُقطر.
- **التعليمات**
  - أضف ٢٠ نقطة من زيت الافندر العطري إلى زجاجة الرذاذ.
  - أضف الايزوبروبيل.
  - قم بتعبئة ما تبقى من الزجاجة بالماء المقطر.
  - رج الزجاجة لخلط المكونات.
  - قم برش القليل كتجربة .. حيث يجب عليك التأكد مسبقاً ما إذا كان الطفل لا يحب رائحة اللافندر؛ أو لديه حساسية تجاهه قبل رش غرفة الطفل بالكامل.
  - قم برش سرير وغرفة الطفل. يمكن لذلك أن يكون روتين مُريح ليفعله الطفل.
- ملاحظة : لا يُنصح أن تسمى ذلك " برذاذ الوحش " ؛ لأن ذلك يبدو وكأنك توافق على وجود وحوش بالفعل.



قصة تنظيف السيرك

السـيرك مكان جميـل و مثير للاهتمـام. هـل سبق لك زيارة السيرك؟
قصـة النهاردة عن شـاب اسـمه تيمون. تيمون كان عنده وظيفة مهمة جداً في سـيرك متنقل.. كـانـت وظيفتـه تنظيف حلبـة السـيرك وفك الخيمة كل ليلة؛ ودا كان عمل شاق.
وخـلال فـتـرتـي بـعـد الظـهـر والمسـاء؛ خيمة السـيرك بتكون مليانة بالكراسـي والمتفرجين. مدير الحلبة متعود يخرج لمنتصـف الحلبة ويعلن عن كل فقرة من فقرات السيرك بصوته الجهور: **"الآن نقدم أحدث فقراتنا .. امرأة تطير من المدفع".**
" بعد ذلك؛ سنراقب بينما يمشي رجلان معصوبي الأعين على حبل مشدود على ارتفاع ٣٠ قدم في الهواء."" الأرجوحة دعونا نسـمع بعض التصـفيق لمؤدينا القادمين .. الطيران من الثلاثية "
" **يأتي فيما بعد ... مشـعوذ الهولا هوب** " وهكذا. يمكن لهذا أن يسـتمر طوال اليوم وفي المسـاء . وفي النهاية يعلن مدير الحلبة عن الفقرة الأخيرة .. النهائي الكبير؛ واللي معناه أن جميع فناني السيرك هايخرجوا سوا ويقدموا عدد من الحيل في نفس الوقت؛ ودي بتكون فقرة ممتعة جدا.
بعد هتافات كتير وتصفيق كتير؛ المتفرجين هياخدوا شنطهم ويرجعوا لبيوتهم. ودا الوقت اللي يبدأ فيه تيمون شغله.. شغل تيمون هو التنظيف وتنزيل خيمة السيرك.
تيمون عمل الشغل دا كتير لدرجة إنه بقى روتين بالنسبة له. كانت وظيفته بالفعل بتخليه يفكر في اللي بيحصـل له عند معاد نومه كل ليلة. تيمون كان من الأشـخاص اللي بيبقى عقلهم مشغول باستمرار؛ فدايما هو مشغول بالتفكير في كل شيء؛ وفي بعض الأحيان كان بيلاقي صعوبة في إنه يهدي عقله وقت النوم. ودا كان بيصعب عليه النوم.
كان السـيرك يشـبه إلى حد كبير الأفكار الموجودة في عقله.. كل الحاجات بتحصـل في وقت واحد؛ و كلها مثيرة للانتباه و شيقة. وفي بعض الأحيان بيكون عنده نفس الفكرة في رأسه (**أنا ماكنتش مبسوط**).
تيمون أدرك أن دخوله في مرحلة للنوم يشـبه إلى حد كبير شـغله في التنظيف بعد إنتهاء السيرك .. لاحظ إنه كان واجب عليه أنه يحط كل فكرة وكل جزء من اليوم في السرير علشان ينضف عقله بشكل كافي علشان يقدر ينام.
وفكر ان دا هو اللي هايعمله بعد كده:
أولا تيمون هايغسل أسنانه؛ وبعدين يلبس بيجامته؛ وبعد كده يشرب شوية مية؛ وبعدين يقعد بشكل مريح في سريره. وبعد كده أي فكرة هاتيجي في عقله؛ هايتخيل نفسه يقول لها **تصبحي على خير** ويحطها جنبه في السـرير. أحياناً كانت بتظهر الفكرة أو التفكير فجأة في عقله مرة تانية؛ وفي الوقت دا هايتخيل تيمون نفسـه بيقول: **"خلينا نأجل التفكير في دا لبكرة.. علشـان دلوقتي وقت النوم"** ومرة تانية هايتخيل أنه بيحط الأفكار دي في السـرير وبيقول **تصـبحي على خير**.

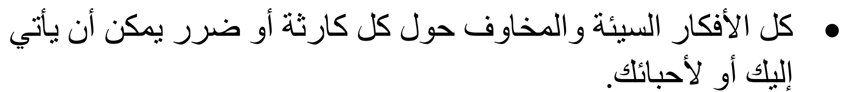
في البداية؛ الطريقة دي كانت بمثابة تحدي بالنســـبة لتيمون. ولكن بعد تكرار دا كذ مرة بدأ عقله في الاستماع بشكل أفضل لما كان بيكلم افكاره ويطلب منها تسيبه في وقت النوم.
ودلوقتي اتعلم تيمون من تنظيف السيرك ازاي يهدي عقله بشكل كافي قبل النوم ..

نشاط يتماشى مع القصة

☒ " وضع الأفكار القلقة في السرير"



- الأفكار المقلقة هي تلك التي تشمل :
  - الأشياء التي لم أنهيها اليوم.
  - الأشياء التي على أن أنهيها غداً.
  - ما الأشياء المرعبة التي يمكن أن تحدث غداً ؟
  - لماذا فعلت ذلك ؛ قلت ذلك ؛ تصرفت بتلك الطريقة عندما ....؟
  - هل أزعجت أو أغضبت أحد ما اليوم ؟ هل جرحت مشاعر شخص ما؟
  - كل الأفكار السيئة والمخاوف حول كل كارثة أو ضرر يمكن أن يأتي إليك أو لأحبائك.



- وقت النوم هو الوقت الذي تصبح فيه تلك الأفكار المقلقة متداخلة.
- إحدى الطرق لتهدئة هذه الأفكار هو أن تتصور غرفة كبيرة بها العديد من الأسرّة. في كل مرة يأتي تفكير مقلق لرأسك؛ تخيل أنه شخصية لطيفة وغير ضارة . تخيل أن تضع هذه الشخصية في السرير وتقول : **" دلوقتي وقت النوم مش وقت القلق بخصوص الافكار دي.. يا ريت دلوقت تهدا وترتاح وبكره نفكر في الحاجات دي"**
- إذا ظهر تفكير مقلق جديد في رأسك؛ ابتكر له شخصية جديدة؛ ثم تخيل أنك تضعه في السرير؛ كالذي قبله. عندما تقرر تلك الشخصيات الخروج من السرير وإزعاجك مرة أخرى؛ تخيل أنك تعيدهم للغرفة وتضعهم في السرير مرة أخرى.

التوكيدات



- أنا بخير.
- سوف أترك جسدي يحصل على الراحة التي يحتاجها.
- استرخ.
- عقلي وجسدي هادئان.

الفصل التاسع

التعامل مع الحزن والاكتئاب



التحديات



- ☒ الطفل غير سعيد أغلب الوقت.
- ☒ الطفل غير متحفز ويفتقر إلى الطاقة.
- ☒ كثيراً ما يشـــتكي الطفل من الشـــعور بأنه غير محبوب أو أن الناس لا يحبونه.
- ☒ غالباً ما ينعزل الطفل.

الأهداف



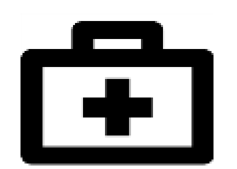
- ☒ سوف يُميز الطفل ويشعر بلحظات الحب؛ والفرح ؛ والامتنان.
- ☒ سوف يشعر الطفل بأنه مرتبط بشخص واحد على الأقل.
- ☒ ســوف يتعرف الطفل على اثنين من الأنشـطة الممتعة المفيدة على الأقل.
- ☒ لن يعزل الطفل نفســه عن الناس أو الأنشــطة التي اعتادوا الاستمتاع بها.

المهارات



☒ التعامل مع الحزن والاكتئاب

تشــمل المهارات التي تم تناولها في هذا الفصــل الممارســة اليومية للكتابة في يوميات الامتنان؛ إدراك اللحظات الإيجابية؛ تحديد الأهداف والإلهامات؛ إعادة صـياغة المواقف؛ اسـتخدام التخيل؛ وتقييم الأعراض للمراقبة.



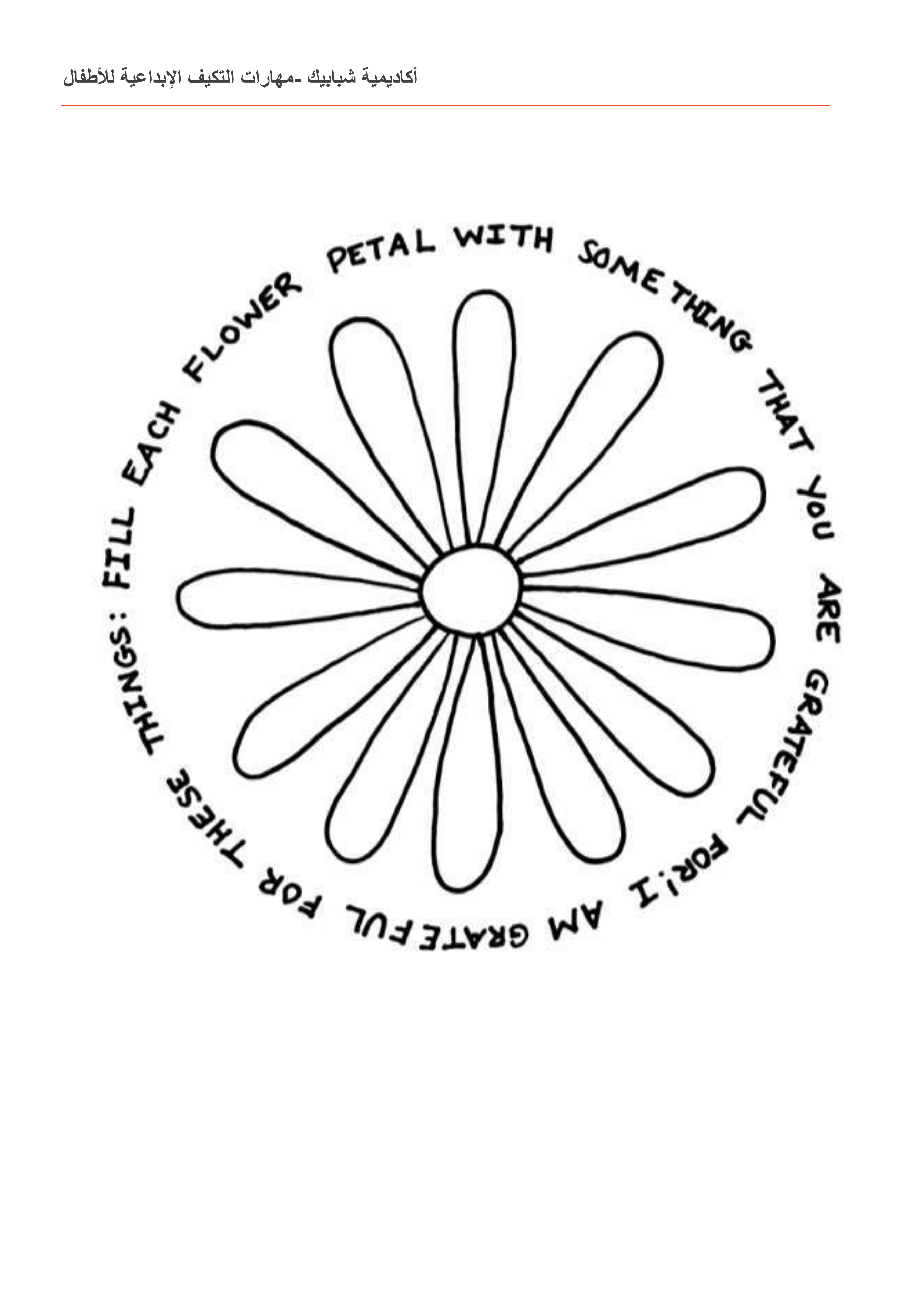
التدخلات العلاجية

☒ يوميات الامتنان

- هي كتب تســتخدم لتتبع الأشــياء التي تشــعر بالامتنان لها كل يوم. يضــع الكثير من الناس هدف لتلك اليوميات؛ على سـبيل المثال: **"سـوف أدون ثلاث أشـياء ممتن لها كل يوم."** يعتبر هذا النشـــاط وســـيلة لزيادة التفكير الإيجابي. فمن خلال أخذ وقت لإدراك الأشياء التي تمتن لها بشكل يومي وتمييزها؛ تقوم بتدريب عقلك على أن يجد الأشياء الإيجابية في كل يوم. قد يكون من السهل الكتابة عن بعض الأيام؛ ولكن الأيام الصعبة ستكون أكثر تحدياً.
- قد تؤدي تلك الأيام إلى الكتابة حول الأســاســيات التي تمتن لها.. ســقف من فوقك أو وجبة تتناولها. فكلما كنت متناغم أكثر مع يوميات الامتنان؛ كلما كان التعرف على اللحظات والأشياء الإيجابية أسهل.

- عندما يبدأ الطفل في يوميات الامتنان؛ قد تسمع ملاحظات مثل **"دي مش مفيدة"** أو **"مش بتساعدني"**. تعد يوميات الامتنان ممارسة يومية والتي تستغرق وقتاً حتى يدرك الطفل الفوائد الإيجابية. استمر في تشجيع الطفل على التمسك بها. ويمكنك تسهيل الممارسة عن طريق جعل الطفل يحدد الأشياء واللحظات التي يقدرها ويكتبهم في يومياته.
- كثير من الناس المصابين بالاكتئاب؛ الحزن؛ أو اكتئاب مستمر سيكون لديهم نظرة مشوشة وغير واضحة حول تجاربهم اليومية. فجمال يوميات الامتنان في أنه يمكنك الرجوع إلى كل يوم ورؤية أنه لا تزال هناك لحظات أو أشياء جميلة تستحق الشكر؛ حتى في خضم هذا الحزن.
- يمكن أن تكون اليوميات مبتكرة أو تقليدية حسب رغبة الطفل.. فبعض الأطفال يكونوا سعداء بالكتب المصنوعة يدوياً من القطع الورقية التي تم طيها أو تدبيسها معاً. في حين أن البعض الآخر قد يُريد يوميات أكثر متانة مثل دفتر الملاحظات أو كراسة رسم فارغة.
- قم بتشجيع طفلك على تزيين غلاف يومياتهم. يمكن للإستيكر والرسومات أن تكون جيدة لغلاف اليوميات. يمكنك أيضاً تصوير صفحة غلاف اليوميات والصور الموجودة داخل الكتاب.. ويقوم الطفل بتزيينها حسب رغبته؛ قص الأجزاء التي يريد أن يستخدمها؛ ومن ثم يقوم بلصقهم على الغلاف.
- سيحتاج الأطفال الذين يتعلمون إدراك ما يمتنون له و تمييزه إلى الدعم و التشجيع لمساعدتهم على بدأ يومياتهم . بالإضافة إلى ذلك ؛ إذا كان الطفل لا يستطيع الكتابة حتى الآن ؛ يمكنك أن تعرض عليه أن تقوم بالكتابة بدلاً عنه ؛ أو تقترح عليه أن يرسم صورة بدلاً من الكتابة .
- ضع هدفاً مع الطفل لإكمال اليوميات كل يوم لمدة شهر على الأقل. قدّم له الدعم إذا كان يريد أو يحتاج إلى ذلك. قد يكون ذلك بتذكيره بما أنجزه؛ مساعدته في الكتابة أو الرسم؛ أو طرح أسئلة لمساعدته على تحديد النقاط الأساسية في اليوم والأشياء التي يشعر بالامتنان لها. وفي نهاية الشهر؛ اطلع عليها مع الطفل. هل تفاجئ الطفل بيوم أو موضوع معين؟
- يمكن استخدام الصفحات التالية لتزيين غلاف و/ أو صفحات اليوميات. يمكنك أيضاً أن تقوم بملء وردة الامتنان وإضافتها إلى اليوميات؛ أو استخدامها كنشاط منفصل.




FILL EACH FLOWER PETAL WITH SOMETHING THAT YOU ARE GRATEFUL FOR: I AM GRATEFUL FOR THESE THINGS:

دفتر يوميات الامتنان

أشياء سوف أكتب عنها في هذه اليوميات :

- الأشياء ، الأشخاص ، و الأماكن التي أحبها
- اللحظات التي قد استمتعت بها
- الأشياء اللطيفة التي فعلها الأخرين من أجلي أو قالوها لي
- الطعام اللذيذ الذي قد تناولته
- الأشخاص و الحيوانات الأليفة التي اهتم بها
- أصدقائي المقربين
- الأشياء التي تجعلني ابتسم أو اضحك
- المناسبات ، الأجازات ، أو الاحتفالات الخاصة التي استمتعت بها
- الأفلام ، الألعاب، التطبيقات ، البرامج التلفزيونية التي أحبها
- الموسيقى التي استمتع بها
- الأشياء التي تلهمني


WOW!!
WOOF
peace
Love
MEOW

Hope Joy

Love Peace

Courage

Safe Calm

Healthy

Inspired

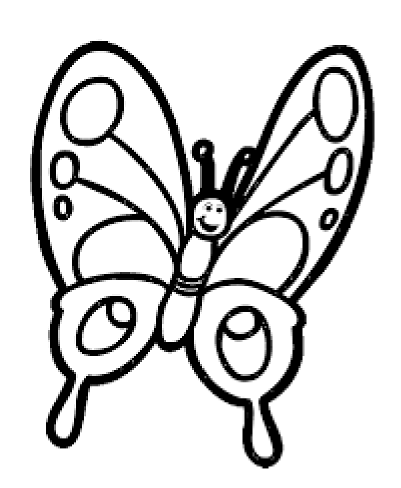
Strong Smart

لوحة الأمنيات



- هي تمثيل مرئي لآمالك؛ أحلامك؛ أمنياتك؛ أهدافك؛ والكلمات أو الإقتباسات التي تلهمك. يمكن لتلك اللوحات أن تكون مزيج من الكلمات والصور .
- يمكن لتلك اللوحات أن تكون مفيدة للأطفال الذين يُعانون من الاكتئاب أو أعراضه؛ بحيث تمثل لهم تذكير جميل للأشياء التي يحبونها ويستمتعون بها عندما لا يشعرون بالاكتئاب.
- **المواد**
  - مجلات وكتالوجات تُناسب سن الطفل (طبيعة؛ جغرافيا؛ سفر؛ كتالوج ألعاب).
  - عناصر ممكنة أخرى: إستكر؛ صور؛ بطاقة من صديق أو قريب مفضل؛ صور مطبوعة من الإنترنت (مع إشراف الكبار؛ غلاف حلوى أو وجبة خفيفة مفضلة؛ صورة لتذكرة حدث يريد الطفل الذهاب إليه؛ خريطة مكان يريد الطفل زيارته يوماً ما.
  - مقص .
  - لوحة إعلان كبيرة أو ورق مقوى مطوي على شكل أكورديون.
  - صمغ .
  - أقلام تحديد؛ ألوان؛ و / أو أقلام حبر.
- **التعليمات**
  - اجعل الطفل يُلقي نظرة على المجلات ثم قم بقص أي صور أو كلمات ملهمة.
  - اجمع كل الصور؛ الكلمات؛ والعناصر الأخرى من قائمة المواد التي يريد الطفل إضافتها إلى اللوحة.
  - تأهب لمساعدة الطفل عند الضرورة؛ عندما يصبح الطفل مستعد للصق الصور على اللوحة. قد يحتاج الطفل مساعدتك في تنظيم الصور للتأكد من ملائمتها.
  - بعد لصق كل العناصر؛ أوجد مكان لتعليق اللوحة بحيث يراها الطفل باستمرار.

☒ لعبة اليرقة والفراشة (الثوماتروب)



- هي لعبة خداع بصري مصنوعة من صورتين؛ يتم وضعهم على قلم رصاص بحيث يقابل ظهر كل صورة للأخرى. عند إمساكك بالقلم ولفه في يدك ذهاباً وإياباً؛ سوف يندمج الصورتين في صورة واحدة.
- يمكن استخدام تلك اللعبة كتشبيه مرئي لطفل يمر بموقف صعب. فعندما أقوم بصنع هذه اللعب مع الطفل أخبره بالتالي:
  - "هل تعرف إيه اللي بيحصل لليرقات؟ اليرقات بتتحول لفراشات. لكن قبل تحولهم لفراشات لازم تمر بمراحل صعبة. أنا مش متأكد إذا كانت اليرقات بتبقى فاهمة السبب ورا معاناتها والمرور بالتغييرات دي. غالبا بيتحركوا استجابة لصوت الغريزة اللي جواهم؛ واللي بتقول لهم ازاي يستعدوا للتغيير؛ علشان كده اليرقة بتصنع شرنقة وتفضل جواها .. لوحدها .. منعزلة عن العالم تماماً". إذا كان الشرنقة عندها مشاعر إنسانية؛ يا ترى بيكون احساسها إيه؟ هل هاتحس بالقلق؟ الخوف؟ الحماسة؟ الوحدة؟ إيه رأيك؟
  - لكن بعد مرور فترة من الوقت جوه الشرنقة؛ تخرج فجأة كفراشة. وتبقى بكده اتحولت اليرقة بالكامل؛ دلوقتي بقى عندها أجنحة؛ وتقدر تطير. وتقدر تستكشف عالم جديد بالكامل واللي ماكانتش تقدر تستكشفه قبل كده. ودلوقتي بقت حياتها مختلفة بشكل جَذري.
  - لما بنمر " كبني آدمين" بأوقات صعبة؛ دا بييكون شبيه بكوننا شرنقة... ممكن مايبقاش عندنا أي فكرة عن اللي بيحصل أو اللي هايحصل بعد . ولكن بيبقى واجب علينا نستمر؛ ولما نوصل للجانب التاني من الأوقات الصعبة؛ وهانكون اتغيرنا. واكتسبنا خبرة ورؤية جديدة؛ فممكن التجربة أنها تخلينا أقوى؛ وعندنا حكمة أكتر؛ وبنبقى أجمل وأجمل."
- **المواد**
  - صورة فراشة ويرقة.
  - ألوان أو أقلام تحديد.
  - مقص.
  - صمغ.
  - قلم رصاص أو وتد خشبي.
- **التعليمات**
  - اترك الطفل يقوم بتلوين الصور.. تأكد من أن الطفل يستخدم نفس اللون لخلفية الصورتين.
  - قم بقص الدوائر.
  - قم بلصق الصور على القلم أو الوتد بحيث يقابل ظهر كل صورة للأخرى.
  - اترك الصمغ يجف.
  - قم بلف القلم أو الوتد في يدك ذهاباً وإياباً حتى يمكنك رؤية الصورتين كصورة واحدة.

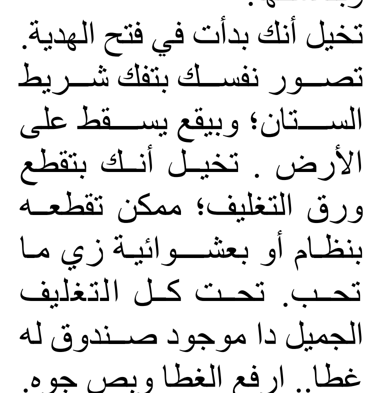

لعبة اليرقة و الفراشة
(الثوماتروب)
قم بقص الدوائر
قم بتلوينهم (و لكن استخدم نفس اللون لخلفية كل دائرة)
قم بلصق الدوائر على القلم أو الوتد بحيث يقابل ضهر كل
ضهور للأخرى تأكد من أن أجنحة الفراشة أفقية (كما بالصورة)
قم بلف القلم أو الوتد في يدك ذهابا و إيابا حتى يمكنك
رؤية اليرقة تتحول إلى فراشة

☒ استخدام التخيل لتذكر السعادة

- فيما يلي سيناريو لتمرين تخيل يسمى "**التمسك بالسعادة**" قبل قراءة السيناريو للطفل؛ اجعله يشعر بالراحة ووضح له أنك ستقرأ قائمة موجزة للتعليمات. كل ما يحتاج الطفل لفعله هو أن يُنصت ويستخدم خياله بينما يتابع التخيل. من الأفضل إذا كان الطفل يمكنه أن يُغلق عينيه؛ ولكنه غير إلزامياً.

☒ التمسك بالسعادة

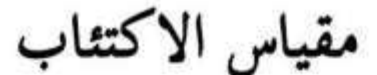
- قبل ما نبدأ؛ خد نفس عميق. (خذ نفس عميق مع الطفل)
- دلوقتي عاوزك تاخد لحظة .. عاوزك تفكر في وقت كان فيه قلبك مبسوط ومليان بالسعادة. دا ممكن يكون يوم مميز مع شخص انت بتحبه. يمكن يكون يوم كان فيه حفلة؛ زي عيد ميلاد أو أحد الأعياد. ممكن يكون الوقت اللي جالك فيه هدية مميزة من شخص ما. ممكن يكون انجاز قدرت تعمله وحسيت بالفخر إنك عملته. ممكن يكون حضن من شخص بتحبه. ممكن يكون مكان خاص بتحب تزوره.
- اختار واحدة من اللحظات دي اللي كان قلبك فيها فرحان ومليان بالسعادة.
- اديني إشارة "علامة تمام؛ عن طريق رفع إصبع الإبهام "لما تختار لحظة سعيدة" (وبعدما يقوم الطفل برفع إصبع الإبهام " تمام " تابع...)
- دلوقتي؛ عاوزك تتخيل أنك ماشي في أوضة .. ولاقيت فيها هدية متغلفة بشكل جميل. الهدية ملفوفة ومحطوطة في صندوق متزين بورق شكله حلو قوي وشريط ستان. الهدية بحجم ايدك تقريباً . أنت ماشي وبتقرب من الهدية وبتمسكها.



- تخيل أنك بدأت في فتح الهدية. تصور نفسك بتفك شريط الستان؛ وبيقع يسقط على الأرض . تخيل أنك بتقطع ورق التغليف؛ ممكن تقطعه بنظام أو بعشوائية زي ما تحب. تحت كل التغليف الجميل دا موجود صندوق له غطا.. ارفع الغطا وبص جوه.
- تخيل أنك لاقيت لحظة السعادة الخاصة بيك جوه الصندوق. تخيل قلبك مليان بالنور والدفا لان سعادة وفرح اللحظة دي بتدور حواليك.
- في أي وقت تلاقي نفسك محتاج إنك تفتكر شعور السعادة ده؛ ارجع لهديتك وافتحها. فكّر نفسك أن السعادة هدية حتى لو استمرت لثواني قليلة. جَمال الهدية دي هو أنك تقدر يمكنك تفتكر ها في أي وقت انت عاوزه. في الوقت اللي بتحس فيه بالحزن؛ بالتعب؛ بالاكتئاب؛ أو الاحباط؛ افتكر هديتك. تخيل نفسك تفتح الهدية مرة واتنين و١٠٠؛ و مرات كتير زي ما انت عاوز.

☒ مقياس الاكتئاب

- اســـتخدم "مقياس الاكتئاب الخاص بي" لمســـاعدة الطفل على تحديد أين يكون مع أعراضه. حيث يمكن لهذا المقياس أن يساعد الطفل على النقاش معك حول الأعراض التي لديه وما إذا كانت تحسنت أو تراجعت في الفترة الأخيرة.



1 ← أنا بخير . أنا استمتع بالحياة . لدي أشياء أتطلع إليها . أقوم بانهاء الأشياء التي أنا في حاجه للقيام بها . أقوم بعمل جيد في المدرسة ، أو في العمل . لدي على الأقل صديق واحد مقرب

2 ← أنا لست متأكد ما إذا بدأت أشعر بأي أعراض أم لا . على ما يبدو أن الأشياء تسري على ما يرام ؛ على الرغم من ذلك

3 ← لقد بدأت أشعربالتعب و / أو الاحباط بشكل أكثر سهولة . لقد أصبح من الصعب دفع نفسي لإنهاء الأشياء . و على الرغم من ذلك مازلت ملتزم بمسؤولياتي

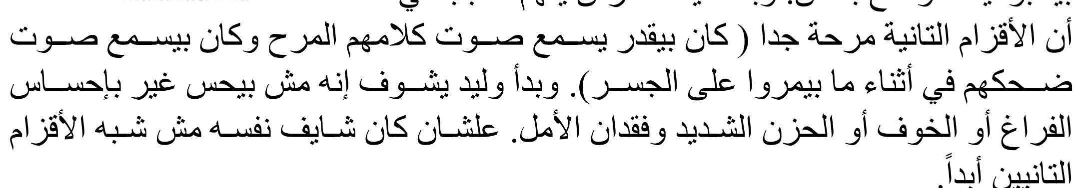
4 ← أنا متعب . كل شئ يأخذ من مجهود كبير . أقوم ببعض بإنهاء بعض الأشياء عندما يكون لدي الطاقة لذلك ، و لكني أتخلف عن مسؤولياتي أريد فقط أن أختبيء في السرير و اتجنب جميع الأشخاص و جميع الأشياء

5 ← لا استطيع القيام من السرير بمفردي . لا أقوم بالاستحمام . لا اهتم بأي شيء . سوف تكون عائلتي و أصدقائي أفضل بدوني . أشعرأنه ليس هناك شيئا أتطلع إليه كما أني لن أشعر بالسعادة أبدا



قصة القزم والحلزون

في يوم من الأيام؛ وفي قرية بعيدة؛ كان فيه قزم اسمه وليد .. وكان عايش تحت جسر ضلمة وموحش؛ في حين كان أغلب أقزام القرية عايشين في أكواخ في الجزء اللي بتطلع فيه الشمس. عاش وليد في المكان اللي كانت فيه باردة ورطبة من الحجارة؛ وكان الطين سميك وترابي في الأرضية؛ وكان باستمرار فيه تنقيط بينزل عليه من الجزء السفلي للجسر. وماكانش وليد يعرف السبب ورا تفضيله للمكان المظلم الكئيب تحت الجسر.. فتقريبا من الواضح إن جميع الأقزام التانية بتحب الأماكن المشمسة المنورة. وماكانش فاهم ليه هو لبفضل إنه يفضل لوحده .. على عكس باقي الأقزام اللي بيحبوا يفضلوا مع بعض. وبالتأكيد ماقدرش يفهم السبب في



أن الأقزام التانية مرحة جدا (كان بيقدر يسمع صوت كلامهم المرح وكان بيسمع صوت ضحكهم في أثناء ما بيمروا على الجسر). وبدأ وليد يشوف إنه مش بيحس غير بإحساس الفراغ أو الخوف أو الحزن الشديد وفقدان الأمل. علشان كان شايف نفسه مش شبه الأقزام التانيين أبداً.



وفي يوم من الأيام جه حلزون علشان يعيش تحت الجسر.وماكانش وليد متأكد من إنه يقدر يشارك مكانه مع الحلزون؛ خاصةً الحلزون دا بالتحديد؛ علشان كان عنده قوقعة ملونة.. مليانة بأقواس قزح اللي ألوانها زاهية؛ وكمان زهور وخنافس . وأثناء ما كان الحلزون بيفرغ حاجاته؛ وليد لاحظ في شنطة الحلزون دف صغير؛ وحبيبات جيلي على شكل فاصوليا؛ وأقلام تلوين. ففكر وليد في نفسه "مش متأكد إذا كان الموضوع دا هاينجح". وليد كان بيفضل الهدوء والكآبة ولكن على ما يبدو أن الحلزون بيفضل الموسيقى والمرح.

لكن مع مرور الوقت؛ وليد والحلزون بقوا أصدقاء. الحلزون كان اتشارك مع وليد حبيبات الجيلي؛ ودي كانت حاجة جديدة على وليد ماجربهاش قبل كده. وحبها قوي.

عزف الحلزون على الدف قبل وقت النوم؛ وبدأ وليد ينام بشكل أفضل. لدرجة إنه حس إنه لقى الأمان في صحبة صديقه والموسيقى بتاعته اللى كانت مهدئة ومريحة.

بدأ وليد والحلزون يقضوا فترة ما بعد الضهر في تزيين الجانب السفلي من الجسر باستخدام الصور والرسومات والكلمات المضحكة التي بتخليهم يضحكوا؛ ورسموا أقواس قزح كبيرة. وفي لحظة من اللحظات دا خلى وليد يحس بالمرح والاستمتاع. وفي أيام تانية كانوا بيلعبوا الكوتشينه ويصنعوا قوارب من الورق بتعوم على المية.

لاحظ وليد أنه شوية بشوية بدأ يحس أن حزنه أقل وإن سعادته بتبقى أكبر. لقد كان ذلك غريباً لكنه رائع . و قد بدأ يشعر براحة أقل مع الأشياء الموحشة بينما يكون أكثر راحة مع الأشياء المبهجة .. و بدأ يشعر مثل باقي الأقزام .

وليد شكر صديقه الحلزون على مساعدته في الشعور بالتحسن . وقال ماكنتش أعرف أن أشعة الشمس والموسيقى و حبيبات الجيلي واللعب هايكونوا ممتعين كده".

في بعض الأحيان؛ كان وليد بيحس أن الكآبة بدأت ترجع له مرة تانية؛ و لكنه كان بيفكر نفسه أنه إذا فضل قريب من أصدقاءه؛ وفضل مشغول؛ ومافضلش مستخبي من الجميع؛ ممكن يقدروا يساعدوه في التخلص الكآبة.



نشاط يتماشى مع القصة

☒ "لوّن قوقعة الحلزون"

- الحلزون في القصة يستمتع بأشياء كثيرة مثل الدف؛ حلوى الجيلي ؛ والألوان .ارسم أو اكتب بعض الأشياء التي تستمتع بها على قوقعة الحلزون في صفحة التلوين التالية.

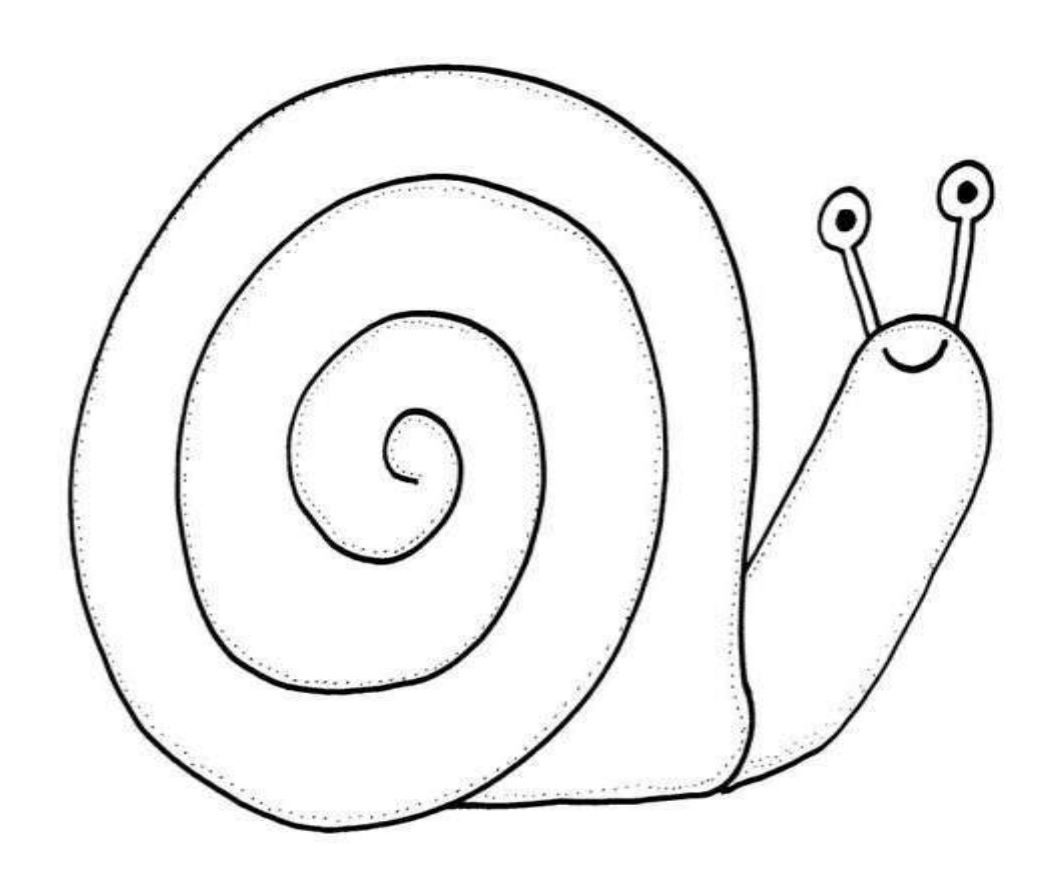


التوكيدات



- أشعر بالامتنان.
- هذا الحزن مؤقت.
- توجد سعادة وأمل حتى عندما لا أشعر بذلك.

زين قوقعة الحلزون بأشياء تجعلك تبتسم أو تشعر بالسعادة . استخدم الكلمات و / أو الصور



الفصل العاشر

زيادة الثقة بالنفس وتقدير الذات





التحديات

- ☒ لدى الطفل نقص في تقدير الذات.
- ☒ لا يعرف الطفل نقاط قوته.



الأهداف

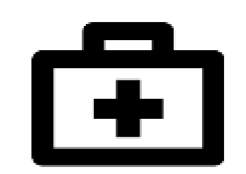
- ☒ سوف يشعر الطفل بالرضا عن نفسه ويتمكن من التعرف على نقاط قوته.



المهارات

☒ زيادة الثقة بالنفس وتقدير الذات

تشمل المهارات التي تم تناولها في هذا الفصل التعرف على نقاط القوى الشخصية والمواهب؛ تلقي ردود الفعل الإيجابية والتفكير فيها؛ إيجاد طرق جديدة لتحديد الذات والتعبير عنها؛ التعرف على الإنجازات؛ وممارسة التأكيدات



التدخلات العلاجية

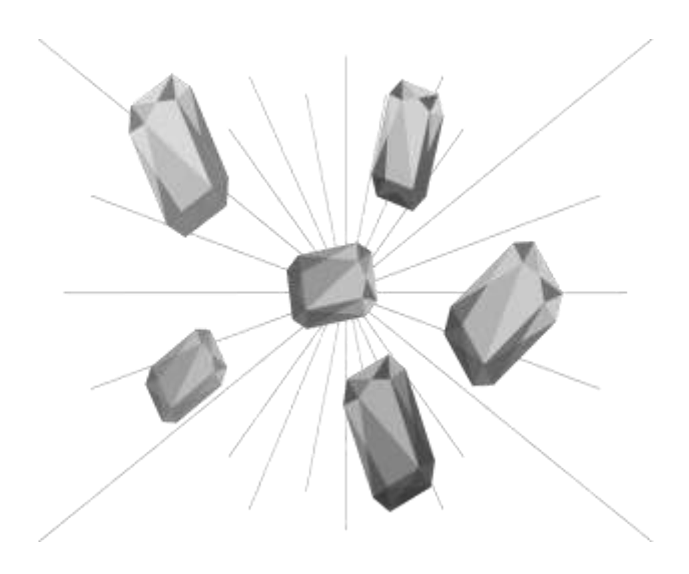
☒ كتاب عني

- اليوميات هي وسيلة رائعة للأطفال من كل الأعمار للتعبير عن أنفسهم وما يشعرون بالشغف تجاهه. شجع الطفل على الاستمرار باليوميات حيث يمكنهم كتابة ورسم ما يريدون.



☒ أحجار الطاقة

- احتفظ بوعاء من أحجار الطاقة في مكتبك أوعلى رف للعملاء للامساك به والنظر إليه. هم رائعون في بدأ الحديث ! أوقم بعمل ذلك مع عملائك بحيث يمكنهم أن يستخدموه بمفردهم للإلهام؛ مساعدتهم على التأمل؛ التذكير؛ أوالتأكيد. يوجد على الأحجار كلمات وعبارات مُلهمة.
- **المواد**
  - كلمات وعبارات مقطوعة من مجلات تستحضر إحساس الثقة بالنفس (مثال: طاقة؛ ثقة؛ استطيع؛ قوة؛ شجاعة؛ لا يمكن وقفها؛ إلخ..)
  - مقص.
  - صمغ يوضع على ورق التزيين.
  - أحجار مسطحة ملساء.
  - فرشاة تلوين صغيرة.
- **التعليمات**
  - قم بقص الكلمات والعبارات من المجلات.
  - قم بوضع طبقة من الصمغ على السطح الخلفي للجُمل أوالعبارات.
  - قم بوضع العبارة على الحجارة.
  - استخدم فرشاة التلوين لتطبيق طبقة خفيفة من الصمغ على الورقة. اضغط برفق على الورقة لتثبيتها والتخلص من أي فقاعات.
  - اترك الأحجار لتجف.
- **تغيير**
  - إذا لم تتوافر لديك المجلات؛ يمكنك الكتابة على الورق ثم لصقها على الأحجار أويمكنك الكتابة باستخدام الألوان على الحجارة.



☒ أفكار إبداعية لليوميات

- ارسـم نفسـك ك: ورق كوتشـينة؛ نوع من الحلوى؛ زهرة؛ شـجرة؛ حيوان؛ شخصية كرتونية؛ بطل خارق؛ منزل.
- اصنع قائمة من الكلمات؛ المقتبسات؛ والجُمل التي تُلهمك.
- ارسـم نفسـك في عاصـفة ممطرة. اسـتخدم أصـغر خط لك لكتابة أكبر مخاوفك على خطوط المطر المتساقطة عليك.
- ارسم نفسك في منتصف الصفحة. ارسم حاجز حماية حول نفسك. ارسم الأشياء التي تشعر أنك بحاجة إلى الحماية منها خارج الحاجز.
- اسـتخدام القصـص المصورة أوسلسلة هزلية لتوضـيح ما هواليوم المثالي بالنسبة لك.
- قم بتجميع الصـور أورسـمها لوجهات سـفر تحلم بقضـاء العطلات فيها.
- ارسـم صـورة لمكان " حقيقي أوخيالي " حيث تشـعـر بالأمـان والاسترخاء.
- اكتـب كلمـات أغـانيـك المفضلة؛ وأظهر الكلمات التي ترتبط بها أكثر من غيرها.
- ما هوشـكل اليوم المثالي بالنسبة إليك ؟ قم بوصفه.



- ارسـم خريطة لقلبك. املأها بالطرق؛ الصـور؛ أوالكلمات التي تشير إلى ما أنت شـغوف به وما تحبه. هل هناك أجزاء من القلب مكسـورة ؟ هل هناك أماكن قد شفيت ؟
- فكر فيما تحتاجه ليبدأ يومك بشكل جيد. ماذا يمكن أن يكون ذلك ؟
- ارسـم صـورة عائلية. ارسـم كل أفراد العائلة في صـورة حيوان؛ نبات؛ أوشخصية.
- صف طعامك المفضل.
- ارسم سفينة غارقة. من عليها ؟
- إذا كنت تقود السـيارة أوتركبها لمكان ما بشـكل متكرر (على سـبيل المثال؛ العمل أوالمدرسـة)؛ قم بسـرد المعالم أوالأشـياء الأخرى التي تراها على الطريق وتجذب انتباهك (مثل: الكوخ الأحمر؛ النافذة المكسورة؛ الشجرة المعوجة؛ مبنى غريب الشكل؛ إلخ...)
- ارسم أواكتب عن حلم أوكابوس متكرر لديك. ماذا تعتقد أن يكون معناه؟

- قم بوصف وقت كان لحيوان ما تأثير إيجابي على حياتك.
- ارسم غرفة نومك الحالية أوغرفة النوم التي ترغب في أن تكون لديك.
- اسرد أوارسم الألعاب المفضلة في طفولتك.
- قم بقص صورة من مجلة والصقها في يومياتك. قم بتغير الصورة بطريقة ما (مثل الرسم على جزء منها).
- ارسم جدول لكل الأماكن التي سبق وعشت فيها.. يشمل ذلك الشقق؛ المنازل؛ الملاجئ؛ السيارات؛ المخيمات؛ إلخ...
- ما هي أفضل وأسوء لحظات اليوم ؟
- اكتب عن صديق في حياتك من قبل. ماذا تعتقد أنك قد تعلمت من هذا الصديق ؟ ماذا تعتقد أن هذا الصديق تعلمه منك ؟
- قص قطع ورقية من مجلة بها ألوان؛ أشكال؛ أوكلمات تحبها. ثم الصقها في دفتر يومياتك.
- اكتب خطاب لك في المستقبل.
- اكتب كتاب لك عندما كنت أصغر سناً.
- الصق أظرف ملونة أومزخرفة على صفحات يومياتك. يمكنك تخزين خطابات؛ تذكارات؛ أوأشياء قد كتبتها داخل الأظرف. فهي أشبه بمكان مخفي وسري في يومياتك.
- املء إحدى صفحات يومياتك بأشياء تمتن لها.
- اصنع قائمة للأشياء التي تشعرك بالراحة.



- قم بوصف خزانة الملابس المثالية بالنسبة لك.. تظاهر بأن المال ليس حاجزاً ويمكنك أن تملأ خزانتك بما تحب. يمكنك أيضا أن ترسم ذلك أوتقوم بقص صور من كتالوج؛ ثم قم بلصقهم على الصفحة.
- اكتب كلمة الشجاعة على صفحة. قم بسرد الأوقات التي كنت فيها شجاع في الصفحة. افعل الشيء نفسه مع كلمات أخرى مثل الغضب؛ خائف؛ خجول؛ ذكي؛ غير مؤدب؛ إلخ...
- اكتب خمسة أشياء تريد أن تنجزها في حياتك.
- نفس عن __ فقط دع كل شيء يخرج. اكتب كل ما تتمنى أن تقوله عن شخص أوموقف.
- إذا كان بإمكانك قضاء يومك مع شخص أخر؛ من سيكون ذلك الشخص ؟ ولماذا ؟
- قم بطي زوايا صفحة في دفتر اليوميات بالطريقة التي تريد؛ ثم قم بالتزيين والكتابة على وحول شكل الطيات.

- ارسم نفس الشكل؛ أوالرمز؛ أوالحرف؛ أوالرقم في الصفحة كلها ثم قم بتلوينه.
- اكتب كلمة في فقاعة أوحروف ثم قم بملئها بأشكال مختلفة.
- قم بقص مستطيل من قطعة ورقية ثم قم بتزيينه على شكل باب (أي تصميم تريد). قم بلصق إحدى جانبي الباب على صفحة في اليوميات بحيث يمكنك فتحه وغلقه مثل الباب. ارسم شيئاً ما خلف هذا الباب. هل هوشيء ما تريد رؤيته ؟ هل هووحش أوشيء مخيف في خزانتك ؟ هل هوباب يفتح على أرض سحرية ؟
- من هوالشخص الذي تشعر بالحزن لأجله ؟ لماذا ؟
- ارسم دائرة صغيرة. ثم ارسم دوائر متحدة المركز مساوية لعدد سنين عمرك. هل تشبه شجرة تم قطعها ؟ تخيل أن كل دائرة تمثل سنة من حياتك (تماماً مثل الشجرة) واكتب شيئاً ما قد حدث لك في تلك السنة داخل الدائرة.
- اكتب توبيخ أوقصيدة لشيء ما يزعجك.
- ارسم يدك على صفحة في يومياتك. املأها برسومات تمثل أشيائك المفضلة.
- تخيل أن لديك ١٠٠ جنية لتتبرع بها لشخص ما أومنظمة ما غير مرتبطة بك. من سوف تعطيها له ؟



☒ قلادة قوى دمية الوتد

- غالباً ما يحب الأطفال الصـــغار هذه القلائد لعدة أســـباب.. حيث أنها تجعلهم يستمتعون؛ يمكن اللعب معها أوإلباسها؛ تكون بمثابة تذكير لنقاط القوى لدى الطفل. ابدأ النشاط بسؤال الطفل: **" إيه هي نقاط القوة اللي عندك وبتساعدك على تخطي المواقف الصعبة ؟ "** يمكنك الإشارة إلى " قائمة نقاط القوى الشـخصـية " من أجل الحصـول على أفكار. يمكن للطفل تحديد العديد من القوى كما يحلوله. بعد ذلك؛ اتبع هذه التعليمات لعمل قلادة دمية القوى.
- **المواد**
  - ورق (مزخرف أوسادة).
  - قلم حبر سنه رفيع.
  - فرشاة تلوين صغيرة.
  - دمى وتد خشبية (غير ملونة).
  - ألوان خشـــب لعمل تعبيرات الوجه والشعر.
  - خيط أوشريط.
  - صمغ.
  - مسامير ذات فتحة دائرية.



- **التعليمات**
  - اختر إحدى نقاط قوى الطفل واكتبها على شـــريط رفيع من الورق.. اسـتخدم القلم الحبر في ذلك. ثم ضــع الشـريط الورقي جانباً.
  - ارسم ملامح وجه الدمية. اتركها لتجف.
  - أضف الشعر باستخدام الخيط أوالشرائط والصمغ. يمكنك أيضاً رسمه.
  - ضع طبقة رقيقة من الصمغ على الورقة التي توضح قوة الطفل وضـعها على الدمية. يريد بعض الأطفال لصـق " قوتهم " تحت ملابس الدمية لإبقائها خاصـــة أومختفية؛ بينما يريد آخرين إظهارها. لا بأس بكلا الأمرين.
  - اســتخدم الورق لعمل ملابس الدمية. يمكنك لف الورق حول الدمية كملابس.
  - لف المسمار ذوالفتحة الدائرية أعلى رأس الدمية.
  - ادخل شـــريط أوخيط من فتحة المســمار. اضـــبط طول القلادة بحيث يمكن للطفل وضعها وإزالتها من خلال رأسه.
  - ملاحظة: يمكنك شــراء دمى الوتد الخشــبية الغير مدهونة من متاجر مســتلزمات الحرف؛ أومن الخلال الإنترنت إذا أردت شراء كميات كبيرة.

☒قائمة بنقاط القوى الشخصية

مخلص	حنون	مفعم بالحيوية	متحمس
بارع	ذكي	طموح	رياضي
مغامر	شجاع	ممتدح	نشيط
كريم	يقظ	خلوق	حازم
مضحك	مقدام	لطيف	جرئ
ودود	أمين	جدير بالثقة	فضولي
متسامح	عادل	مبدع	متعاون
مراعي	حازم	جسور	محكم لضميره
واثق	رحيم	ماهر	لطيف
حذر	عاطفي	صبور	مسالم
مهتم بالأخرين	مبتهج	وفي	محبوب
مؤهل	منضبط	محب	عقلاني
صريح	هادئ	طيب القلب	مبتكر
نبيه	مرح	محب للإستطلاع	صادق
واسع الخيال	مستقل	مفعم بالأمل	حريص
جذاب	متواضع	سلس	مساعد

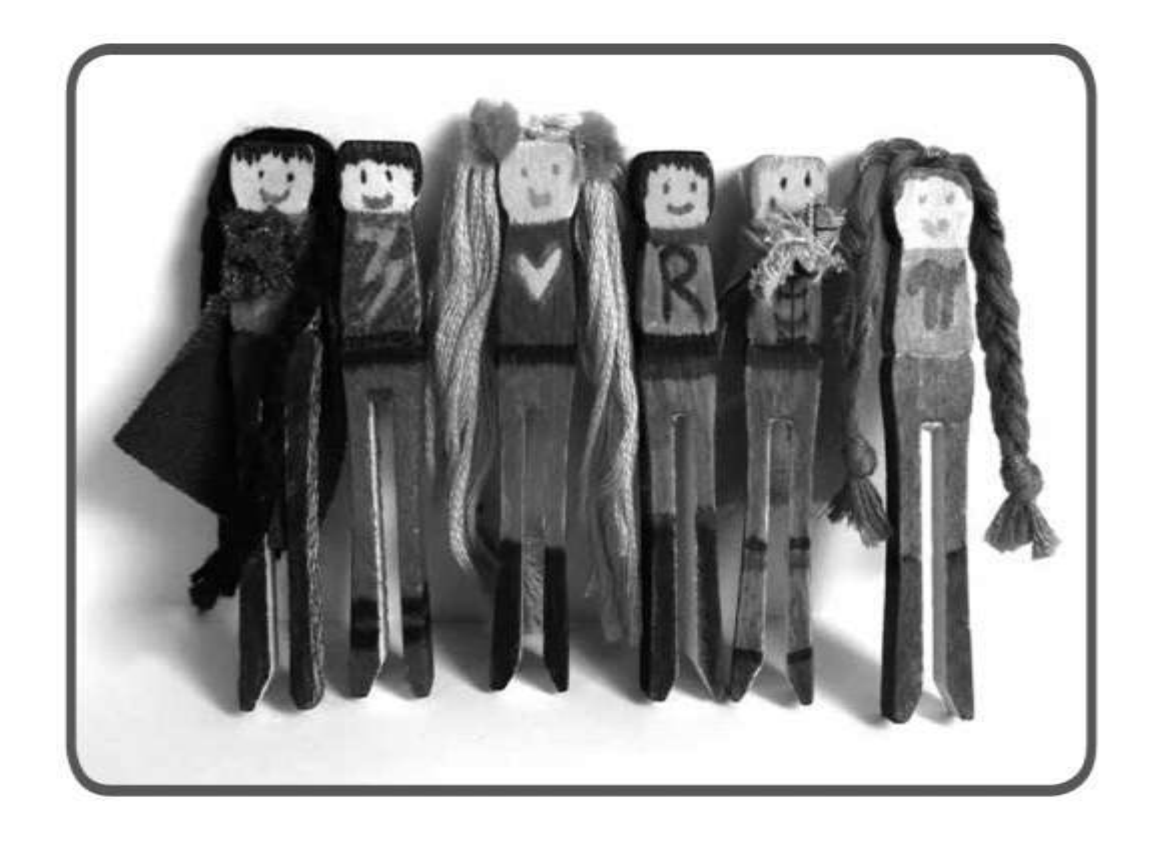
مستمع جيد	صديق جيد	كفء	منظم
حكيم	ممتن	يعمل بجد	متفائل
لا يصدر أحكام	مطيع	محظوظ	متفتح
بسيط	مدرك	مثابر	قوي الملاحظة
ناضج	حامي	فخور	سريع
صارم	واثق	مقنع	مُسلي
منطقي	مؤدب	جاد	جدير بالثقة
محترم	مسؤول	يعتمد على نفسه	مرن
يحترم ذاته	مولع بالدراسة	قوي	صادق
إجتماعي	فطن	حساس	داعم
يُعتمد عليه	قادر على التحمل	موهوب	وقور
سريع البديهة	متعدد الجوانب	متفهم	



☒ الأبطال الخارقون

- هي تماثيل مصـنوعة من مشـابك الغسـيل الخشـبية القديمة وتُمثل قوى خارقة مختلفة. تعتمد تلك القوى الخارقة على القوى الشخصية الموجودة بالفعل لدى الطفل. يسـاعد هذا النشـاط الطفل على تحديد نقاط القوى الشخصية الخاصة بهم وإعلانها؛ والنظر إلى أنفسهم على أنهم يمتلكون قوى فريدة خاصة بهم.
- **المواد**
  - مشابك غسيل خشبية.
  - عدة ألوان من أقلام التحديد الثابتة.
  - ورق (إختيارية).
  - صمغ.
  - عدة ألوان من خيوط التطريز (للشعر).
  - مقص.
  - بقايا قطع قماش.
- **التعليمات**
  - تناقش مع الطفل حول نقاط القوى الخاصـة به. يمكنك الإسـتعانة بقائمة رموز القوى الخارقة إذا كنت بحاجة لمسـاعدة الطفل لتحديد قواه الشخصية.
  - إذا كان الطفل يصـنع تمثالاً واحداً؛ فاطلب منه أن يختار أفضـل أوأقوى قواه الشخصية؛ أما إذا كان يصنع اثنين؛ فاطلب منه أن يختار أفضل أوأقوى اثنين من قواه الشخصية؛ وهكذا...
  - اختر رمزاً لتمثل تلك القوة الشـخصـية أو" القوة الخارقة ". راجع قائمة الرموز إذا كنت بحاجة لأفكار.
  - ارسم وجه على مشابك الغسيل باستخدام أقلام التحديد الثابتة.
  - بعد ذلك؛ ارسم الرمز على جسم التمثال. يمكنك أيضا أن ترسم الرمز على ورقة وتقصه وتقوم بلصقه على التمثال (يكون ذلك مفيد خاصةً إذا أخطأ الطفل وأراد البدء من جديد.. يمكنك لصق ورقة عليها الرمز البديل).
  - لون حول الرمز. يمكن للطفل أن يُضيف ملابس وإكسسوارات البطل الخارق.
  - اصنع شعر البطل. من الأسهل قص قطع خيط متساوية الطول وربطها من المنتصـف؛ بعد ذلك اربط الشـعر من المنتصـف برأس التمثال. للشعر القصير؛ قم بتقصير الطول.
  - أخيراً؛ إذا كان الطفل يريد قبعة؛ يمكنك صنع واحدة من القماش. قص قطعة من بقايا القماش على شـكل حرف " T ". يتم ربط الإمتدادات العلوية من الحرف حول رقبة البطل الخارق؛ ثم قم بتقصيره للحجم والشكل المطلوب.
  - عند اكتمال التماثيل؛ اتركها ليجف الحبر والصـمغ. يمكن للطفل اسـتخدام تلك التماثيل في اللعب الخيالي؛ كتذكير لنقاط قواهم

الشـــخصـــية؛ ويمكنهم وضـــعها في مكان واضـــح بحيث يتذكر الطفل كل يوم أن لديه قوة وطاقة لتخطي لحظات التحدي.



القوى الخارقة و رموزها

هادئ ؛ متمهل ؛ يساير التيار
قادر على حماية الأخرين
مرن ؛ يرتد مرة أخرى من المواقف الصعبة
يعمل بجد ؛مثابر
منظم ؛ مهتم بالتفاصيل 1,2,3
مهذب ؛ ممتن
متسامح ؛ مسالم
قوي ؛ مصدر ثقة يعتمد عليه
متوازن ؛ عادل
قادر على التكيف
محب للاستطلاع ؛ حلال للمشاكل
مرن
ودود
جيد في كثير من الأشياء ؛ يعمل بشكل جيد في مهام متعددة
مساعد ؛ طيب ؛ كريم
انفعالي ؛ نشيط E
صبور
مستمع جيد للأخرين
متواضع
يرى الخير في الأخرين
فنان ؛ موسيقي ؛ موهوب
حدسي ؛ بديهي
حساس ؛ متعاطف ؛ محب ؛ مراعي ؛ مهتم XO

القوى الخارقة و رموزها

يتعلم الأشياء بسرعة ؛ ذكي ؛ لديه أفكار رائعة

حذر ؛ يقظ ؛ محترس

قيادي ؛ متعاون ؛ يعمل بشكل جيد في الفريق

قادر على التنبؤ ؛ جدير بالثقة ؛ مسؤول

مرح ؛ مضحك ؛ مبهج

واسع الحيلة ؛ يجد طرق جديدة لإنهاء الأشياء

مولع بالألعاب ؛ متمهل

متفائل ؛ مفعم بالأمل ؛ مشجع

شجاع ؛ جسور

وفي ؛ مخلص

نزيه ؛ أمين

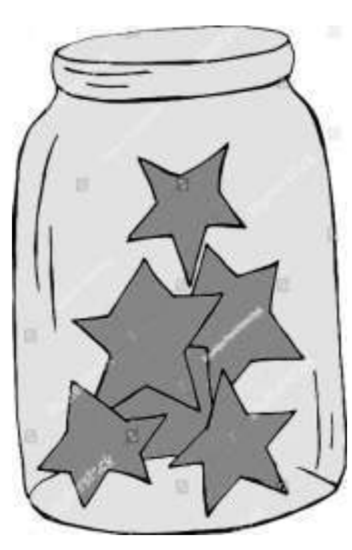
ذو علاقات جيدة مع الأخرين

STOP

أضف الرموز الخاصة بك هنا :

☒برطمان النجوم

- هونشاط يتطلب وقت وإعداد؛ ولكنه يستحق ذلك. فالنتيجة النهائية تكون برطمان مزخرف ومليء برسائل إيجابية كُتبت من قِبل أشخاص يعرفون الطفل. أفراد العائلة؛ الموظفين بالمدرسة؛ أعضاء الفريق الرياضي أوفريق النادي المشترك به الطفل. عندما يُعاني الطفل من تراجع في تقدير ذاته؛ يكون برطمان النجوم موجود لتذكيره بكل الأشخاص الذين يحبونه ويهتمون به ويعجبون بمواهبه ونقاط قوته.
- سواء كنت أحد الأبوين أومقدم رعاية أواستشاري؛ فدورك في هذا النشاط هوالتنسيق والتواصل مع أحباء الطفل لمعرفة ما إذا كان بإمكانهم المساعدة. أسهل وأسرع طريقة لجمع تلك الرسائل هي طلبهم من خلال البريد الإلكتروني أووسائل التواصل الإجتماعي (ولكن بشكل خاص) بهذه الطريقة؛ يمكنك كتابة الرسائل على النجوم للطفل. وإذا كان لديك اتصال بإحدى أفراد عائلة الطفل أوالأشخاص المحيطين به؛ يمكنك أن تسألهم بشكل مباشر بإكمال الرسائل للطفل.
- بعد ذلك؛ قم بتزيين برطمان له غطاء. قم بربط شريط جميل حول الغطاء؛ أووضع إستيكر عليه. إملأ البرطمان بالرسائل واعطيها للطفل.
- **ملاحظة**: احتفظ بنسخة منفصلة من تلك الرسائل؛ في حالة إذا فقد الطفل البرطمان.



برطمان النجوم

برطمان النجوم هو هدية رائعة إلى شخص ما بحاجة للإبتسامة أو رفع المعنويات أو التذكير بمدى أهميته

أضع برطمان النجوم لهذا الشخص________

من فضلك إملأ نجمة أو أكثر بالأسفل و أعدها إلى في هذا التاريخ ________

يمكنك ارسالها إلي عبر البريد الإلكتروني. عنوان البريد الإلكتروني إذا كنت بحاجته____

سوف أقوم بجمع النجوم و وضعها في برطمان مزخرف للشخص المدون اسمه بالأعلى

شئ ما أقدره فيك

____

____

من ________

لقد لاحظ هذا الشئ الرائع فيك

____

____

من ________

يعجبني ذلك فيك

____

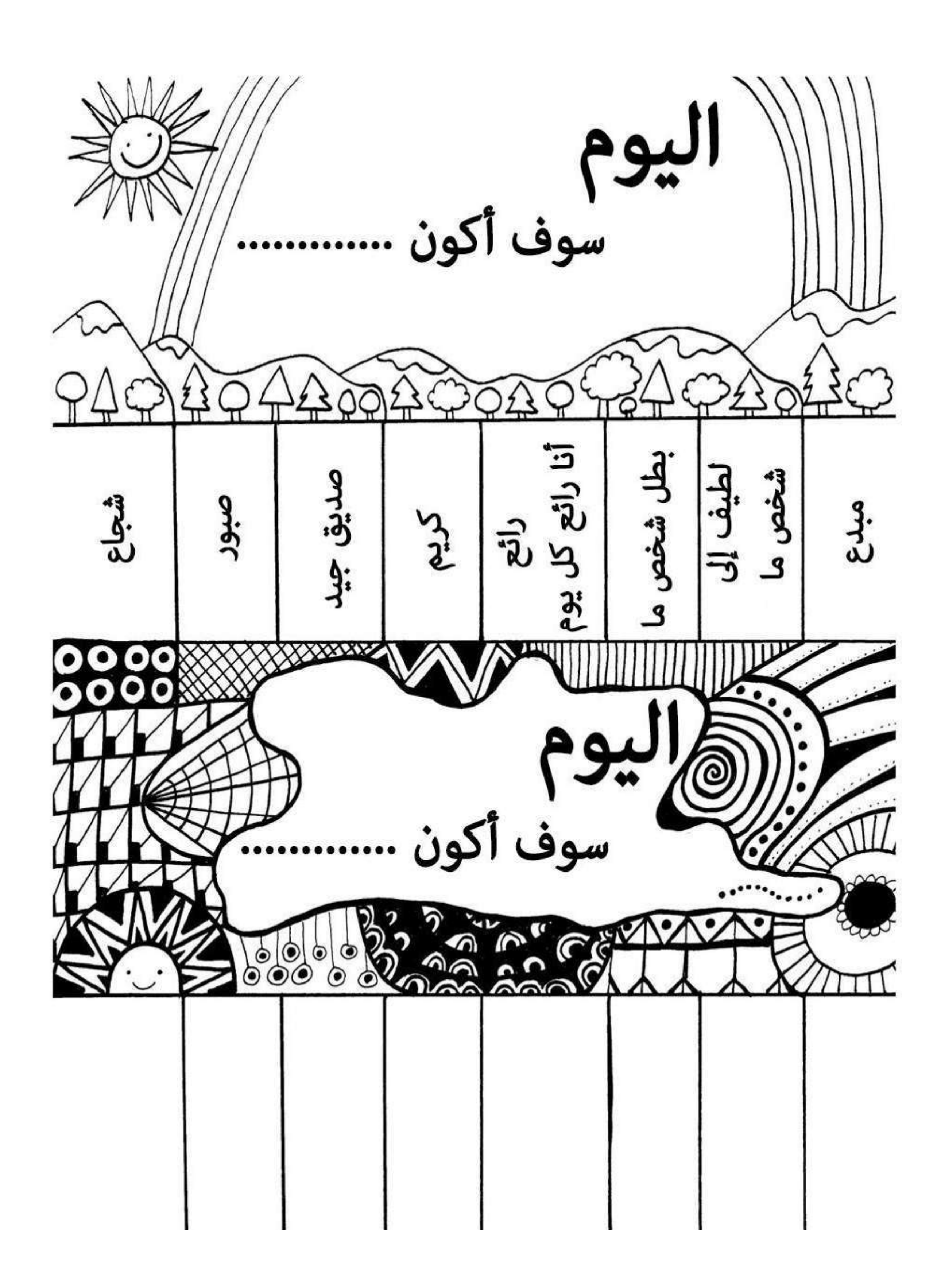
____

من ________

☒ اليوم سوف أكون...

- هي لافتة تُعلق في مكان ما في منزلك أومكتبك. يقول الجزء العلوي " اليوم سـوف أكون.... " وفي الأسـفل توجد شـرائط ورقية بها العديد من الجُمل الإيجابية والمشـجعة. على سـبيل المثال؛ " اليوم سـوف أكون... طيب القلب؛ شجاع؛ صديق جيد لشخص ما ". يُحث الشخص المار بتلك اللافتـة على قطع إحـدى تلك الكلمـات أوالعبـارات كتـذكير لخلق لحظـة أومزاج إيجابي.
- يمكنك عمل اللافتة الخاصــة بك أويمكنك اسـتخدام اللافتة الموجودة في هذا الكتاب. اســـتخدم المقص لقص الخطوط بين كل كلمة بحيث يتمكن الشخص من قطعها عند الحاجة.





اليوم
سوف أكون ....
مبدع
لطيف إلى شخص ما
بطل شخص ما
أنا رائع كل يوم رائع
كريم
صديق جيد
صبور
شجاع
اليوم
سوف أكون ....

☒ بدائل التصوير الذاتي

- توجد طرق لا حصر لها لعمل صور ذاتية باستخدام مواضيع مختلفة؛ ولكن في كثير من الأحيان يُوجه الطفل لعمل الصور بالطريقة التقليدية (مثال؛ رسم صورة لنفسه باستخدام التفاصيل الدقيقة للوجه والجسم). إذا كان الطفل لا يحب شكله؛ أولا يحب كيف يبدوفي الصورة؛ تكون النتيجة طفلاً يشعر بالسوء تجاه نفسه.
- يوفر هذا النشاط طرق بديلة لعمل صور ذاتية؛ بحيث يشعر الطفل بشعور جيد تجاه نفسه؛ ويتحقق من ذاته عند اكتمال " الصورة ". الهدف من هذه الصورة هوأن تكون ممتعة ومعبرة. فيما يلي بعض الأمثلة لطرق للقيام بذلك:
  - **صورة رمزية للذات**
    - يختار الطفل رمزاً لنفسه ويقوم بعمل صورة له. يمكنه إضافة اسمه أوصورة له داخله إذا أراد ذلك؛ ولكن أساس الصورة يكون الرمز. أمثلة على ذلك؛ أسد؛ أوأميرة؛ أومحارب؛ أوفراشة؛ أوطائر العنقاء.
  - **رسم الخرائط الذاتية**
    - يرسم الطفل صورة ذاتية باستخدام خريطة كاستعارة عن نفسه؛ حيث أن الخريطة بالكامل تمثله. يمكنه رسم الخريطة كمخطط لوجهه أوجسده إذا أراد ذلك؛ ولكن يكون التركيز على الرمز الذي يُمثل الطفل ككل. فيما يلي مثال " وسيلة إيضاح " يمكنك استخدامها في هذا النشاط ولكن يمكن للطفل أن يبتكر شيء خاص به.
      - **المسطحات المائية:** الآمال؛ الأحلام؛ الأماني.
      - **الغابات**: المشاعر؛ الهوايات؛ الاهتمامات؛ المواهب؛ نقاط القوى الشخصية. يمكن للطفل أن يصنع أشجاراً منفردة ويصنف كل شجرة بذلك إذا أراد.
      - المعالم الغادرة: الأحداث والتجارب الصادمة التي سببت ألماً جسدياً أوعاطفياً للطفل. بعض الأمثلة على ذلك: **المياه الموبوءة بأسماك القرش** قد تمثل الأشخاص الغير آمنين؛ **الرمال المتحركة** قد تمثل الأحداث التي شعر فيها الطفل بأنه قد فقط السيطرة؛ أرض العدوقد تمثل الأماكن التي يشعر فيها الطفل أوعائلته بأنهم يُعاملون بطريقة غير عادلة أولا يشعرون فيها بالأمان؛ يمكن أن تمثل **الصحراء** الوقت الذي شعر فيه الطفل بالحاجة للمزيد في حياته ولكنه لم يمتلك الموارد اللازمة للخروج؛ **السجن** يمكن أن يمثل الوقت الذي شعر فيه

الطفل أنه مسجون نتيجة لشيء ما أوشخص ما.

- المعالم المساعدة: الأماكن والأشخاص الذين ساعدوا الطفل على تخطي التحديات. **فالجسر** قد يمثل شخص قد ساعده على الخروج من موقف سيء أوتحقيق شيء ما؛ **والمنارة** قد تمثل شخص قد ساعده في حدث مهم؛ **المأوى** قد يمثل مكان حيث يشعر بالآمان.
- **المقبرة:** أشياء يفتقدها الطفل أوتحزنه؛ يمكنه رسم شواهد القبور لكل خسارة كبيرة في حياته؛ بداية من الحيوانات الأليفة، الأشخاص، إلى الأشياء مثل الثقة.
- **الجبال / السلاسل الجبلية:** التحديات؛ الصعوبات؛ الأشياء التي يصعُب تخطيها.

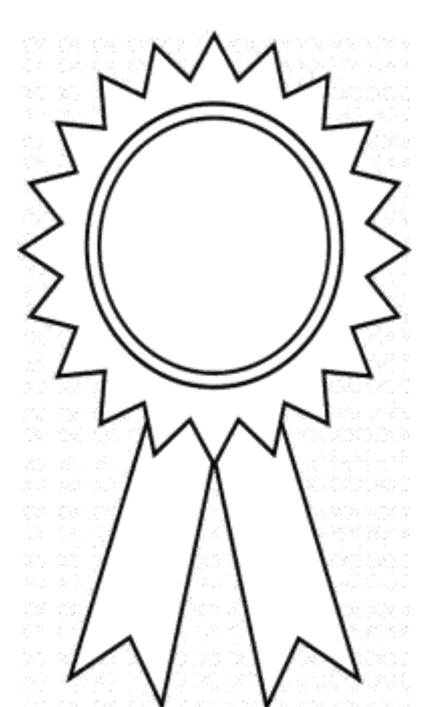
صورة ذاتية مجمعة

- امنح الطفل متسعاً من الوقت لجمع المواد اللازمة لهذا المشروع. في الأساس؛ يقوم الطفل بجمع الأشياء التالية ولصقها في اللوحة: **المقتبسات**؛ الصور؛ كلمات أغاني؛ والكلمات المُتعلق بها الطفل أوالتي يتردد صداها معه. يمكن قص تلك الأشياء من المجلات؛ أوطباعتها من موقع على الإنترنت؛ أونسخها بخط يد الطفل أوالأعمال الفنية للطفل. يمكن للطفل إضافة غلاف لطعامه المفضل؛ أوملاحظات خاصة أوبطاقة من شخص ما أوأي عناصر ورقية أخرى. بمجرد حصول الطفل على مجموعة متنوعة من العناصر المُجمعة؛ اختر لوحة ورقية وقم بترتيب العناصر عليها. وبمجرد أن يشعر الطفل بالرضا تجاه هذا الترتيب؛ قم بلصق الأشياء في مكانها.



☒ الشارات

- هي وسيلة لتشجيع الأطفال الأصغر سناً على تحديد الأهداف وكسب الشارات لتحقيق تلك الأهداف. يمكن تصميم وصنع تلك الشارات لتلبية إحتياجات الطفل الفردية؛ فهو لا يحتاج إلى أن تكون أكثر تفصيلاً.. يمكنها أن تكون بسيطة بإضافة رمز أو كلمة في دائرة أو أي شكل ورقي آخر.
- **المواد**
  - ورق.
  - مقص.
  - أقلام ملونة / أقلام تحديد.
- **التعليمات**



  - قم بإنشاء قائمة صغيرة من الأهداف التي يعمل عليها الطفل. تأكد من أن الأهداف يمكن تحقيقها لأن الغرض من كسب تلك الشارات هو مساعدة الطفل على الشعور بالنجاح وبالتالي تعزيز تقدير الذات والثقة بالنفس.
  - حدد مكان لعرض الشارات التي يكسبها الطفل. هناك فكرة بسيطة تتمثل في وضعهم على لوحة ورقية كبيرة؛ يمكن للطفل تزيينها بالطريقة التي يحبها. فكرة أخرى وهي عمل كتاب أو كتيب يشبه جواز السفر بحيث يضع الطفل شارة في كل صفحة.
  - صنع الشارات؛ يمكنك تصميم شارات بأشكال متنوعة؛ أو التمسك بشكل واحد. يمكنك تنزيل الإطارات الخارجية من الإنترنت أو رسمها بنفسك. هناك أيضاً أشكال عليها رسومات أن نقوش يمكنك استخدامها لتكوين رسمة أو تصميم أو الأشياء الأخرى التي يمكنك تتبع مسارها (مثال ؛ في بعض الأحيان استخدم الجزء السفلي من كوب زجاجي صغير لعمل أشكال دائرية).
  - ضع صورة أو كلمات على الشارات لتوضيح السبب فى حصول الطفل على الشارة.
  - قم بتزيين الشارة أو اجعل الطفل يقوم بذلك.
  - عندما يحقق الطفل أهدافه؛ فإنه يكسب الشارة المشار إليها. يمكنه بعد ذلك جمعهم على لوحة ورقية أو في كتاب (أو أي وسيلة أخرى تختارها).

☒ التأكيدات

- هناك العديد من التأكيدات المذكورة في هذا الكتاب؛ ولكن هنا قمت بسرد المزيد من التأكيدات؛ والتي تعد رسائل إيجابية نخبرها لأنفسنا. كلما زاد استخدامك للتأكيدات؛ كلما زاد تصديق عقلك لها. لذلك؛ اختر تأكيد كل يوم أوكل أسبوع وجربه.
- **التأكيدات**
  - أنا أقدر أعملها.
  - خليها تعدي.
  - أقدر أعمل كل اللي في دماغي.
  - أنا واثق في نفسي.
  - أنا بختار صح.
  - أنا أقدر اتحكم في جسمي.
  - ممكن أهدي أفكاري.
  - هأدور على الخير في يومي النهاردة.
  - لا بأس في ارتكاب بعض الأخطاء.
  - أنا قابل نفسي حتى لو غلطت.
  - سوف أكون لطيف مع الأخرين ومع نفسي اليوم.
  - هاعمل اللي أقدر عليه.
  - أنا منفتح على الدنيا وعلى الناس.
  - أنا جميل.
  - عندي ناس بيهتموا بيا وبيحبوني.
  - خلينا نجرب حاجة جديدة.
  - أنا بقيت أحسن.
  - أنا هاسمع صوت قلبي.
  - أنا أستحق الحب والحنية.
  - أنا المسؤول عن مشاعري.
  - يمكنني أن أتعلم من أخطائي.
  - أجد الإلهام في كل يوم.
  - هذا العالم يحتاجني.
  - أنا موهوب.
  - هآخذ نفس عميق.
  - ممكن أفكر مع نفسي.
  - أنا بحب نفسي.
  - سوف أوضح للآخرين الطريقة التي أحب أن أعامل بها.
  - أنا مهتم.
  - يمكنني الاستماع إلى حدسي (الأحاسيس الداخلية).
  - مافيش حد مثالي.. كل واحد بيعمل اللي يقدر عليه.
  - أنا مش لوحدي.

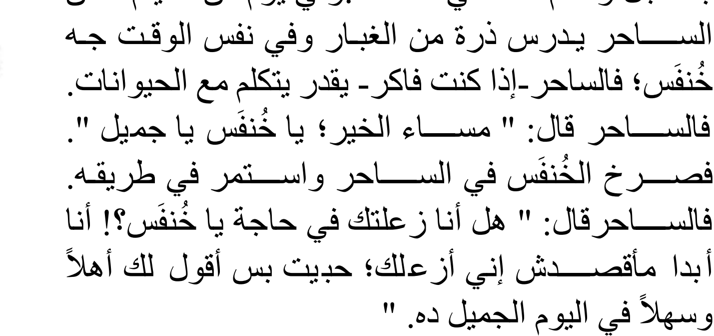




☒ قصة الساحر صغير الحجم

كان ياما كان.. كان فيه زمان.. ســـاحر قوى. وكانت قوته كبيرة جدا.. لدرجه إنه كان عنده قدرة على تغيير حالة الجو... وكان بيقدر يخلي الأشياء تختفي.. وحاجات تانية كتير زي التواصـل مع الحيوانات .. إلا إنه على الرغم من كل القدرات دي .. كان فيه حاجة مايقدرش يعملها وهو إنه يتحكم في حجمه!!

زي ما انتوا شايفين كان الساحر بحجم لعبة الكريكيت. كان صغير جداً جداً. وبسبب حجمه؛ كان من الصـــعب على الناس حتى معرفة إذا كان موجود؛ ودا كان بيخلي الســـاحر يحس بالخجل وعدم الثقة في نفســـه.وفي يوم من الأيام؛ كان



الســـــاحر يدرس ذرة من الغبار وفي نفس الوقت جه خُنفَس؛ فالساحر-إذا كنت فاكر- يقدر يتكلم مع الحيوانات. فالســـاحر قال: " مســـاء الخير؛ يا خُنفَس يا جميل ". فصـــرخ الخُنفَس في الســـاحر واســـتمر في طريقه. فالســـاحرقال: " هل أنا زعلتك في حاجة يا خُنفَس؟! أنا أبدا مأقصـــدش إني أزعلك؛ حبيت بس أقول لك أهلاً وسهلاً في اليوم الجميل ده. "



الخُنفَس بص له وقال له وهو غضـــبان: " دا مش يوم جميل؛ دا يوم فظيع! الكرافت المفضـــلة عندي ضـــاعت مني النهاردة؛ وأنا دلوقتي حزين وغضبان وحاسس إني مكتئب."

الســـاحر وشـــه نوّر وقال بفرح: " لحســـن الحظ أنا أقدر أســـاعدك؛ فأنا عندى قدرات كتير وهاساعدك في الوصول للكرافت بتاعتك".

الخُنفَس بصّ مرة تانية للساحر؛ وكان من جواه عاوز يصدق إن الساحر يقدر يساعده؛ ولكن يا ترى إزاي الساحر اللي قد اللعبة دا هايقدر يساعدني؟!

الساحر قال: " تعالى؛ تعالى من هنا ". الخُنفَس مشي ورا الساحر فوق الفطر الأحمراللي فيه بقع بيضـا؛ ودا كان شيئ جميل جدا. الساحر أخد عصـايته ووجهها للأرض. وظهرت دوامة من الضـــباب في نفس المكان اللي شـــاورت عليه العصـــاية الســـحرية. وبص الســـاحر كتير للضباب. ولحد اللحظة دي.. كان الخُنفَس حاسس بالفضـول.. لكنه في نفس الوقت كان شـاكك إن الساحر يقدر يساعده.

الساحر قال: " امممممم؛ أوه؛ هاه؛ أوه ! أوه ! أوه ! "

وبعد شوية بدأ الساحر في الضحك وقال: " دلوقتي أنا عرفت فين الكرافت بتاعتك يا خُنفَس يا جميل؛ وأنا أسف على الضحك .. لكن دي حاجة تضحك جداص. فأنت بالفعل لابس الكرافت بتاعتك لكن انت مش قادر تشـوفها لإنها اتزحلقت ولفت للناحية التانية من رقبتك .. وعلشـــان كده انت مش شايفها."

الخنفس حســـس بايده حوالين رقبته وبالفعل لقى الكرافت بتاعته ولفها لقدام .. وضـــحك هو كمان مع السـاحر وقال" أنا حاسـس إني كنت مغفل قوي .. إزاي أنا كنت لابسـها طول الوقت ... مش عارف إزاي أرد لك جميل مساعدتك ليا؟!"

الساحر رد وقال: " طيب خليني أقول لك إنك بالفعل رديت لي الجميل .. أنا حسيت إني أقدر أبقى مفيد على الرغم من حجمي الصغير.. وأنا بشكرك على ده. "

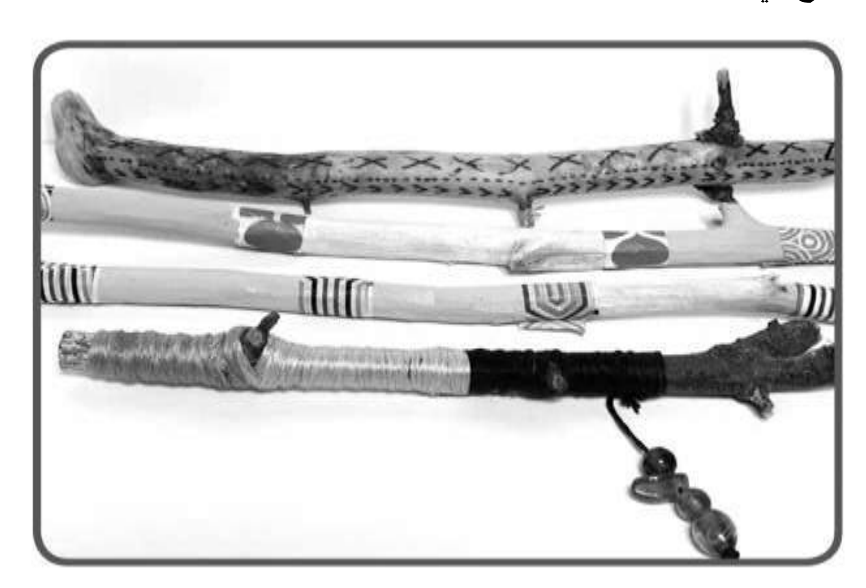
ومن اليوم ده ؛ والساحر صغير الحجم والخُنفَس أصبحوا صديقين جدا. والخُنفَس اللي سافر كتير على الأرض وفي الهواء؛ حكى لكل أصدقاءه عن الساحر صغير الحجم. وعرف بوجوده جميع من في المنطقة؛ وأنه صديق مفيد بالفعل.



نشاط يتماشى مع القصة

"اصنع عصا سحرية"

- بالنسبة لهذا النشاط؛ قد استخدمت العُصي؛ الطلاء؛ اللصق المزخرف؛ والشرائط لعمل عصي سحرية. يمكن تزيين العصي بخطوط أونقط أوأقسام من الألوان المختلفة. يمكن إضافة اللصق المزخرف كخطوط أوأشكال مزخرفة. يمكنك ربط العصا بالشرائط للتزيين أيضاً.
- بينما تصنع عصا سحرية مع الطفل؛ تحدث عن الوقت الذي شعر فيه الطفل بالثقة أوالنجاح في عمل شيئاً ما..





التوكيدات

- أنا جيد في العديد من الأشياء.
- يمكنني القيام بأشياء عظيمة؛ بغض النظر عن سني أوحجمي.

الفصل الحادي عشر

الفقد والحزن



التحديات



- ☒ يُعاني الطفل من الحزن لفقد شـــخص يحبه؛ أوحيوان أليف؛ أومكان؛ أوشيء ما.
- ☒ لدى الطفل مشكلة في التكيف مع تغيير ما.

الأهداف



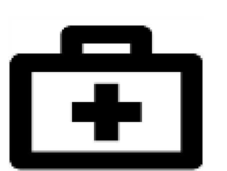
- ☒ سوف يكون لدى الطفل المزيد من المهارات والموارد للتعامل مع حزنه.
- ☒ سوف يكون لدى الطفل استراتيجيات تعامل جديدة لمساعدته على التعامل مع التغيير الجديد في حياته.

المهارات



☒ **التعامل مع الحزن والفقد**

تتناول المهارات في هذا الفصـل تذكر وتكريم شـخص تحبه؛ مشـاركة المشـاعر والذكريات عن ذلك الشـخص؛ توديع و/ أوتوفير بعض الإغلاق حول الخسارة.



التدخلات العلاجية

☒ ألواح الخربشة المعدلة

- هي وسـيلة مرئية لمشـاركة وإظهار الذكريات عن شـخص؛ أومكان؛ أوحيوان أليف يفتقده الطفل. عند إنهائها؛ يمكن تعليقها على جدار أوإضافتها إلى جدول التذكر (سوف يأتي فيما بعد).
- **المواد**
  - لعبة ألواح الخربشة التي لم تعد تستخدم.
  - غراء أبيض.
  - قطع ورقية معادة التدوير والتي تناسب الجزء الخلفي من اللوح.
  - مقص.
  - مشابك للأوراق؛ صور لمكان أوشخص أوحيوان أليف الجاري تذكره.
  - عَلاقات (اختياري).
- **التعليمات**
  - ساعد الطفل على وضع قائمة بالكلمات التي تذكره بالشخص أوالمكان أوالحيوان الأليف.

- اعط الأولوية للكلمات التي يُحبها الطفل أويتعلق بها الطفل أكثر من غيرها.
- اقلب لوح الخربشـــة وقم بلصـــق قطعة كبيرة من الورق المقوى خلفه.. مما يؤدى إلى تدعيم اللوح فلا ينثني فيما بعد.
- استخدم مربعات اللعبة لتكوين أكبر عدد ممكن من كلمات الطفل على اللوح؛ اربطهم ببعضهم البعض بتنسيق الكلمات المتقاطعة؛ بحيث تتقاطع الكلمات مع بعضها البعض.
- بمجرد ترتيب الكلمات؛ قم بلصقها فى موضعها.
- الصق أي صور أوتذكارات على اللوحة؛ وحول الكلمات.
- إذا كنت ترغب في تعليق اللوحة؛ قم بتعليق علاقة من الخلف.



☒ فانوس الذكرى



- هي عبارة عن شموع تعمل بالبطارية تم لفها بورق مزخرف بالكلمات وصور لشخص عزيز.
- هناك عدة طرق لاستخدام فوانيس الذكرى؛ فيما يلي بعض الاقتراحات:
  - أضيء الشمعة في المناسبات أوالاحتفالات الخاصة التي تفتقد فيها شخصاً أومكاناً أوحيواناً أليفاً بشكل خاص. على سبيل المثال؛ أضيء الشمعة أثناء تجمع العائلة في ذكرى شخص اعتاد الحضور.. فهذه طريقة لإشراكهم في احتفالك وكذلك تذكرهم.
  - أضف الفانوس إلى طاولة الذكرى (انظر النشاط التالي).
  - أضيء الشمعة أثناء الجنازة أوأي مراسم أخرى لها علاقة بالفقد.
  - أضيء الشمعة عندما تفتقد ذلك الشخص أوالمكان أوالحيوان الأليف.
- **المواد**
  - ورق شفاف.
  - شمعة كبيرة تعمل بالبطارية ولها حامل زجاجي أملس وشفاف.
  - مقص.
  - أقلام حبر؛ ألوان شمع؛ ألوان خشب.
  - لصق أوخيط.
- **التعليمات**
  - قم بلف قطعة ورقية من الورق الشفاف حول حامل الشمعة. حدد طول وعرض الحامل على الورقة ثم قم بقص الورقة إلى الحجم المطلوب. ستحتاج إلى لف الورقة بالكامل حول حامل الشمعة. استخدم مقص مزخرف (مشرشر) إذا كنت تريد أن تكون حدود الحامل العلوية والسفلية مزخرفة.
  - اجعل الطفل يرسم ويزخرف صورة الشخص أوالمكان أوالحيوان الأليف الذي يفتقده على الورقة الشفافة. يمكنه أيضاً إضافة الرموز أوالكلمات أوالاقتباسات أوقصص حول ذكرياتهم المفضلة. يمكن للشخص الكبير الذي يقوم بالإشراف أن يساعد الطفل في أياً من الرسم أوالكلمات إذا كان ذلك ضرورياً.
  - قم بلف الرسم النهائي حول حامل الشمعة. الصق الصورة في مكانها.

☒ طاولة الذكرى



- خصص طاولة صغيرة أومكان في منزلك حيث يمكنك تكريم الشخص أوالحيوان الأليف الذي وافته المنية. يمكن أن تكون كبيرة أوصغيرة حسب الحاجة. تُستخدم تلك المساحة لعرض الصور؛ التذكارات؛ الشموع؛ فوانيس الذكرى؛ برطمان الذكرى؛ الاقتباسات وغيرها من الأشياء التي تُكرم أحبائك.

☒ نصوص كتابية لجنازة الحيوانات الأليفة

- عندما يموت حيوان أليف؛ بعض العائلات تُقيم جنازة في حين أن البعض الأخر لا يفعل ذلك. يمكن أن تكون الجنازة تجربة إيجابية للطفل لعدة أسباب:
  - تجمع الأحباء معاً؛ والتي في حد ذاتها يمكن أن تكون داعمة للطفل.
  - توفر فرصة لمشاركة المشاعر والذكريات حول الحيوان الأليف.
  - توفر طريقة لتكريم الحيوان الأليف وتوديعه؛ خاصة إذا لم تتوافر فرصة للطفل لفعل ذلك.
  - توفر تجربة حياتية حقيقية للتعامل مع الموت.
  - يمكن أن تكون الجنازة بسيطة كالوقوف حول المرحاض وقول بعض الكلمات قبل صرف السمكة الذهبية الميتة. يمكن أن تكون مفصلة كدعوة الأصدقاء والعائلة معاً لمشاركة الذكريات عن الكلب المحبوب الذي دُفن في مكان خاص.
  - يمكن أن تكون النصوص الجنائزية مفيدة للآباء ومقدمي الرعاية؛ حيث أنها توفر الخطوط العريضة لكلمات سريعة وبسيطة لقولها بلغة مناسبة للطفل.



☒ نصوص جنائزية للحيوانات الأليفة

- **النص ١**

سوف نفتقدك يا __________ لقد كنت وستظل محبوباً.

- **النص ٢**

الذكرى المفضلة لدى عن __________ عندما ____ (قل الذكرى المفضلة). أحب تلك الذكرى لأنها تصف __________ بشكل جيد. وسوف أفتقد أيضاً الطريقة التي __________ (صف بعض المميزات أو العادات الخاصة بالحيوان الأليف؛ على سبيل المثال؛ " سوف أفتقد أيضاً الطريقة التي كان يتزلج بها بندق في فصل الشتاء "). إنه وقت محزن للغاية لنا لتوديعك ________. سوف تكون دائما محبوب؛ وسوف نفتقدك دائما.

- **النص ٣**

لقد اجتمعنا اليوم لتوديع إحدى أفراد العائلة المحبوب؛ __________. لقد كان __________ مثل باقي (سمي الحيوان؛ مثل؛ الكلاب) فقد كان ____ (اذكر الخصائص المشتركة؛ مثل: وفي؛ مضحك؛ رقيق). ولكنه كان فريد ومتميز بالنسبة لنا بشكل خاص لأنه ____. (صف الأشياء التي كان حيوانك الأليف يتميز بفعلها مقارنة بالحيوانات الأليفة الأخرى من فصيلته). نحن نشكره على كل شيء تشارك فيه معنا؛ والذي يشمل ____. (اذكر المميزات أو اللحظات التي تشكره عليها). قلوبنا محطمة ونشعر بالحزن لتوديع __________. ارقد في سلام __________. نحبك ونفتقدك كثيراً.

☒ مسرح الروح

- **ملاحظة**: من المرجح أن يكون مسرح الروح أكثر فائدة للمرشدين الذين يعملون مع الأطفال؛ ولكن يمكن للوالدين أوأولياء الأمور تحديد ما إذا كان هذا النشاط يُلبي احتياجات أطفالهم.
- مسرح الروح عبارة عن صندوق ورقي مزخرف (حجم علبة الأحذية) والتي تحتوى على تماثيل وأشياء لها علاقة بالموت بداخله. يمكن اختيار التماثيل وتحريكها وإعادة ترتيبها للعب التعبيري المتعلق بالموت.
- إذا كنت مرشداً يعمل مع الأطفال؛ أضف مجموعة متنوعة من القطع بما في ذلك قطع من ثقافات متعددة. من الممكن أن تشمل التماثيل والأشياء (على سبيل المثال لا الحصر):

ملائكة	شخصيات دينية	جمجمة	مومياء
أجنحة	أماكن روحية أودينية	ساعة	عجلة
توابيت	هيكل عظمي	ساعة رملية	مجرفة
مقبرة	حاصد الأرواح	شمعة	أسلحة مختلفة
جسر	محرقة الجنازة	ساعة شمسية	عربة الموتى
مستشفى	سيارة إسعاف	عظم	قطع رمزية مثل؛ العنقاء؛ قوس قزح؛ فراشة
متاهة	هرم	كريستال أوأحجار كريمة	أشياء دينية

- خلال جلسة الاستشارة يمكن للطفل استكشاف القطع وإنشاء صورة بتلك التي يختارها. يوفر هذا فرصة للطفل للتعبير عن نفسه باستخدام التماثيل؛ وكذلك إبلاغ الاستشاري عن الصورة التي انشأها. يمكن فصل مسرح الروح عن مجموعة عناصر علبة الرمال (إذا كنت تستخدمها) أوإضافتها لمجموعة موجودة بالفعل.
- إذا كنت أحد الأبوين؛ يمكنك جمع العناصر والتماثيل التي لها علاقة بعائلتك وثقافتك. يمكنك منح الطفل فرصة لاستكشاف العناصر أوحتى اللعب بها. في كثير من الأحيان؛ يشعر الآباء بعدم الراحة عند مناقشة الموت مع الطفل لأسباب كثيرة. على الرغم أن الموت جزء طبيعي من دورة الحياة و غالباً ما يريد الطفل معرفة أكثر عنه. لذلك اللعب يكون الوسيلة المناسبة لاستكشاف مفهوم الموت

☒ الملائكة الورقية

- لا تؤمن جميع الديانات والثقافات أوالعائلات بالملائكة؛ ولكن إذا كان لديك طفل في حياتك يؤمن بذلك؛ فهذا نشاط سريع وسهل للقيام به معه.
- استخدم تمثال الملاك المقدم واتبع التعليمات.
- يمكن للطفل تزين الملاك بحيث يشـــبه إحدى أحبائه الذين ماتوا؛ إذا كان يرغب بذلك. يمكنه أيضاً إضافة أنبوب نظيف كهالة.
- يمكن إضـــافة الملاك إلى طاولة الذكرى أوخزانة الملابس أوحافة النافذة كذكرى للشخص.





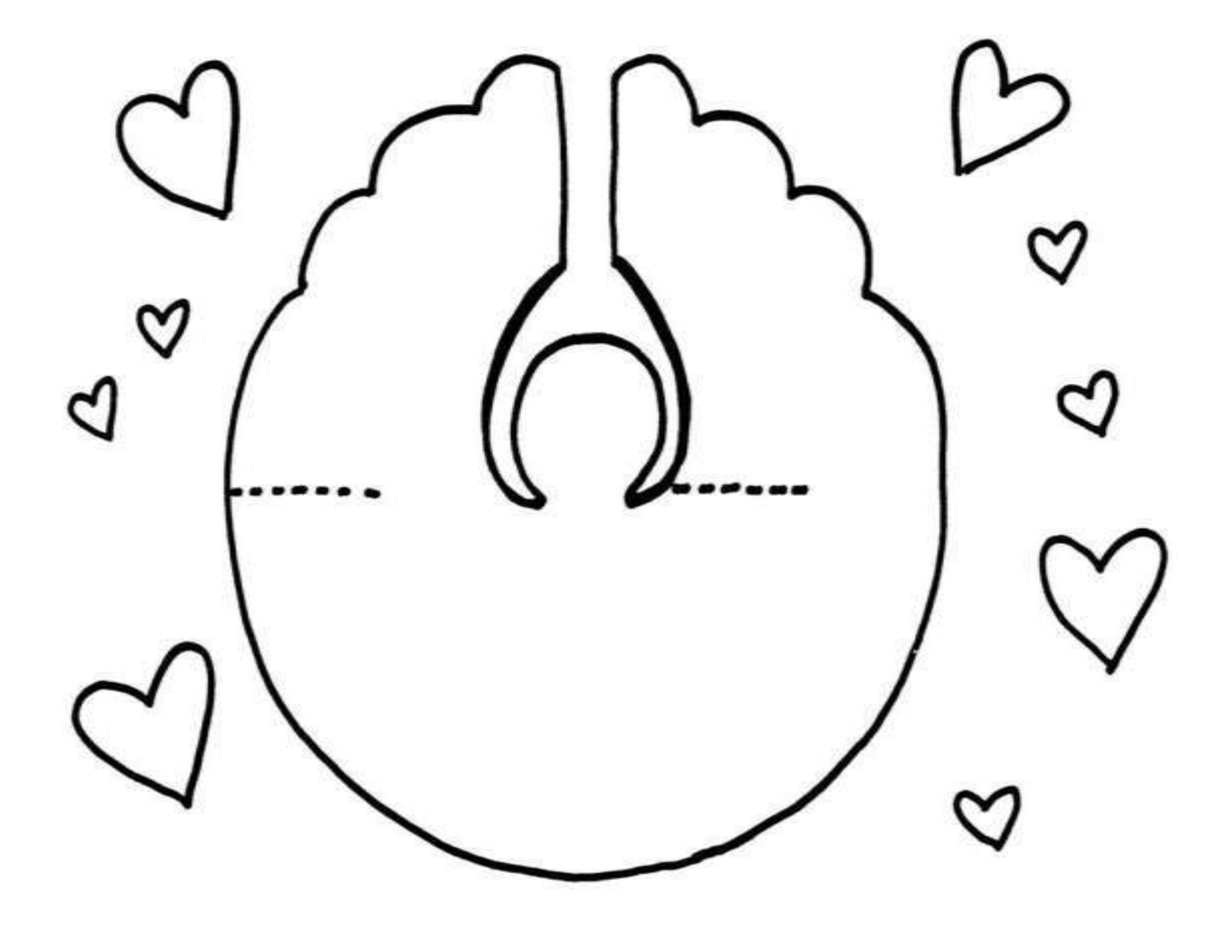
-قم بتلوين و تزيين الملاك بالأسفل (لون كلا الجانبين)

– قم بقص الملاك

ـ قم بقطع على طول الخط المنقط ....

ـ قم بطي الأجنحة للخلف و حرك أحد الأجنحة إلى الجانب الأخر حيث الخط المنقط

ـ إلصق الأجنحة بطول مكان أتصالهم بالأسفل



☒ما لم يُقل



- هنالك أوقات يموت فيها شخص عزيز قبل أن تُتاح فرصة للطفل أن يقول ما يُريد ويحتاج ليُخبر به ذلك الشخص.
- وهناك أيضاً أوقات حيث يموت شخص عزيز بينما الطفل صغير جداً لمعرفة كل تفصيل الوفاة (على سبيل المثال: إذا كان سبب الوفاة إنتحار أوجرعة زائدة).
- أوحتى لفهم المزيد عن الموت نفسه (على سبيل المثال: إذا كان عمر الطفل عامان عندما توفى ذلك الشخص).
- في هذه المواقف؛ قد يكون من المفيد توفير فرصة للطفل للتعبير عما لم يُقل عن وفاة الشخص العزيز. يمكن لذلك أن يساعد على منح الطفل فرصة لقول ما يحتاج لقوله. إليك طريقتان لتوفير الفرصة:
    - زين مغلف بالكلمات " ما لم يُقل ". يمكن للطفل أن يدون أويرسم ما يريد ويحتاج لقوله إلى شخص عزيز ويضعه في المغلف. يمكن أن يُضاف ذلك المغلف إلى طاولة الذكرى؛ يمكن إضافته إلى لوحة الخربشة المعدلة؛ يمكن تركه مفتوح بحيث يمكن للطفل أن يضيف إليه المزيد فى وقت لاحق؛ يمكن أن يتم إغلاقه بعدما يُعبر الطفل عما يريد قوله؛ أويمكن إضافته كقطعة فنية (الأطفال الأكبر سناً يمكنهم عمل قطعة فنية بحيث يصبح المغلف ومحتوياته جزءاً منها).
    - يمكنك أيضاً توفير دفتر يوميات صغير للطفل؛ بعنوان " ما لم يُقل".
- تعمل تلك اليوميات بشكل جيد مع الأطفال الذين يبلغون من العمر ما يكفي للكتابة أوالرسم والذين قد يحتاجون إلى مزيد من الوقت للتعبير عن أفكارهم ومشاعرهم على مدار فترة زمنية.
- يمكن لليوميات أن تكون وسيلة مفتوحة للطفل لقول كل ما يريد إلى / أوعن الشخص العزيز الذى وافته المنية.

☒ برطمان الذكرى

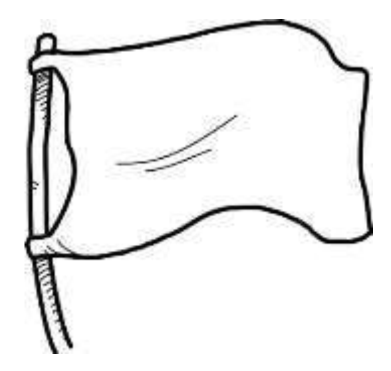


- عبارة عن برطمان زجاجي شفاف مملوء بتذكرات عن شخص عزيز متوفي.
- يكون البرطمان سهل عمله ومن ثم تفحصه عندما تكون أنت أوالطفل تفتقد ذلك الشخص.
- إذا كنت تريد إضافة "عنوان" للبرطمان؛ يمكنك قص شريط ورقي ووضعه حول البرطمان؛ وتزيينه باسم الشخص العزيز وصوره. وبعد ذلك قم بلصقه في مكانه.
- أمثلة للعناصر التي يمكن وضعها فى برطمان الذكرى:
  - **صور** (للشخص العزيز أوالحيوان الأليف؛ للأماكن التي استمتع فيها الطفل مع ذلك الشخص؛ الأجازات العائلة أومناسبات كان ذلك الشخص متواجد بها؛ إلخ....).
  - **نعي**.
  - أي **تذكارات**.
  - **التذاكر** التي تذكرك بالشخص العزيز أوتنتمي له.
  - **قصص** حول ذكرياتك المفضلة عن الشخص العزي (يمكن كتابتها على قصاصات ورقية ولفها وربطها لتلائم البرطمان).
  - شيء ما يُظهر **خط يد الشخص العزيز**
  - **بطاقة عيد ميلاد** أوبطاقة بريدية قد أهدا ها الشخص العزيز للطفل.

☒ أنشطة إحياء الذكرى

- أنشطة الذكرى هي تلك التي تُحي ذكرى أوتُكرم شخص أوحيوان أليف أوأي خسارة أخرى (مثال: منزل فُقد في حريق). هناك عدة طرق للقيام بذلك؛ ولكننى سأسلط الضوء على عدد قليل من المفضلة لدي.

<u>أعلام الذكرى</u>

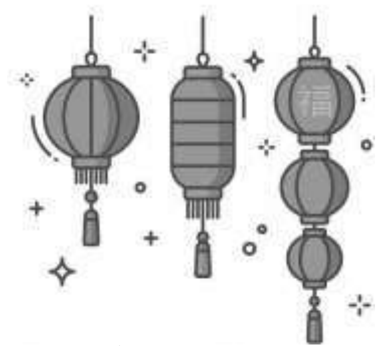


- **المواد**
  - قماش عادى سادة كالقطن أوالشاش أوالكتان.
  - أقلام تحديد للنسيج (تأكد من اختيار ألوان تظهر على القماش الذى سبق اختياره.. بحيث إذا كان القماش فاتح اللون إختر أقلام تحدي غامقة اللون والعكس).
  - مقص.

- شريط أوخيط مُجدل.

- **التعليمات**
  - قص القماش إلى مستطيلات متساوية الحجم.
  - زين المستطيلات بالتذكارات أوالصور أوالأمنيات أوالأماني التي ذات صلة بالشخص أوالحيوان الأليف أوالخسارة أوالحدث.
  - قم بعمل ثقوب صغيرة بطول الجزء العلوى للمستطيلات بحيث يُمكن إدخال الشريط أوالخيط المُجدل من خلال الأعلام. قم بتوصيل الأعلام بطريقة ما بحيث تشبه الإكليل / الطوق.
  - اعرض أوعلق الطوق.

فوانيس النار الصينية



- يمكن شراء فوانيس النار الصينية عبر الإنترنت؛ إما بكميات كبيرة (لحدث كبير) أوبشكل فردي (لحدث فردي). يستخدم الكثير من الناس هذه الفوانيس لإطلاقها خلال حفل أوطقوس إحياء الذكرى. بعد مشاركة الذكريات؛ يقوم الأحباء بتحضير الفوانيس وإطلاقهم في نفس الوقت تكريماً لذكرى شخص عزيز.
- تعد فوانيس النار الصينية تقليداً جميلاً؛ ولكن هناك تحديات لاستخدامها.. فهي هشة (اطلب أكثر مما تحتاج لأنها تتمزق بسهولة)؛ كما أنها تعتمد على حالة الطقس (فلا يمكنك إطلاقهم في الطقس العاصف)؛ كما أن لها تأثير على البيئة (تحقق من القواعد واللوائح والموارد المحلية).

شمعة إحياء الذكرى



- بعد فقد أحد أفراد الأسرة؛ يمكن أن تشكل العطلات والتجمعات العائلية تحدياً للطفل. يُضيء الطفل شمعة إحياء الذكرى (أوالعائلة) لتغطية حضور فرد العائلة الذي لم يعد متواجد معهم.
- عند حدوث مناسبات خاصة أوتجمعات عائلية؛ يمكن للطفل أن يُحضر شمعة معه ويُشعلها. بهذه الطريقة؛ تُبقي الشمعة مكاناً للشخص المتوفي وتكرمه. كما تمنح الطفل طريقة لإدراج شخص عزيز في تقاليد العائلة. للأطفال الأصغر سناً يُوصى بالشمعة التي تعمل بالبطارية.



☒ الفتاة التي فقدت ظلها

ميمي كانت بنت بتحب ظلها. كانت بتلعب مع ضـــلها كل يوم وكان الضـــل معاها في كل مكان بتروح له.



ولكن في يوم من الأيـام؛ ميمي صـــحيت من النوم ولاحظت أن فيـه حـاجـة ناقصـــة. ضـــلها مابقاش موجود معاها. دورت عليه في كل مكان .. لكنها ماقدرتش تلاقيه. وبعدين بدأت تسأل الكبار: **"فين ضلي؟"** الكبار بصـوا لها بصـة حزينة وقالوا: إحنا آسفين جداً يـا ميمي؛ بس ظلـك رحـل خلاص؛ ومش هاتقدري تشوفي ضلك تاني."

ميمي ردت: " أكيد هاشوفه .. أكيد هو تاه مني في مكان ما .. أكيد هو مش هايسيبني أبداً .. أنا عارفة ده !!"

وخرجت ميمي مرة تانية تدور على ضلها!!

وبعد سـاعات كتير؛ لسـة ميمي ماقدرتش تلاقي ضـلها. مع إنها دورت في كل مكان. وسـألت كل شخص. كانت ميمي مُرهقة وقلبها مكسور؛ وأدركت في النهاية أن ضلها رحل فعلاً.

وقفت ميمي على رجليها وقبضت ايديها بشدة؛ وصرخت بصوت عالي وهي غضبانة. "إزاي قدرت تسيبني ؟! إزاي؟! " ميمي كانت غضبانة جداً ومتلخبطة. ماكنتش حاسة إنه من العدل إن ضلها يسيبها ويمشي.

مسـحت ميمي دموعها وسـألت نفسـها إذا كان فيه حاجة تقدر تعملها علشـان تمنع ضـلها إنه يسيبها؟ هل تقدر تمنعه من انه يسيبها في وقت قريب؟

وقعدت ميمي في مكانها المفضـل المُريح وحسـت بالحزن؛ حزن عميق؛ وغمضـت عينيها وافتكرت كل الأوقات الحلوة اللي قضـتها مع ضـلها وعرفت أنها هاتفتقده لفترة طويلة جداً.. وربما للأبد.

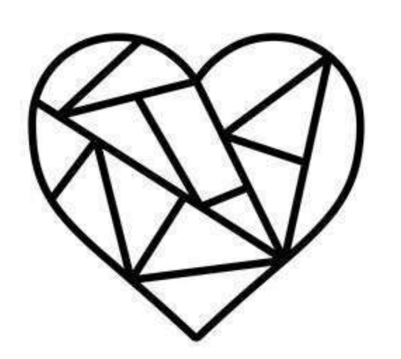
ولكن بعد شـوية؛ قررت ميمي أنها محتاجة تمنح ضـلها توديع مناسـب لأنها كانت بتحبه جداً واتشاركت معاه كتير من الذكريات. قعدت وصنعت بطاقة لضلها كطريقة لتوديعه؛ ورسمت قلوب جميلة في جميع أنحاء البطاقة وكتبت بحروف كبيرة: **"ســوف أفتقدك للأبد يا ظلي؛ أحبك."** وبعدين علقت البطاقة على الجدار؛ وكانت بتبص عليها في بعض الأحيان ودا كان بيخليها تحس بالحزن علشـان كانت مفتقداه بشـدة. ولكن في أوقات تانية كانت بتبتسـم؛ لأنها كانت بتفتكر كل الأوقات الجميلة اللي قضوها مع بعض.



نشاط يتماشى مع القصة



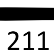
"القلب الزجاجي الملون"

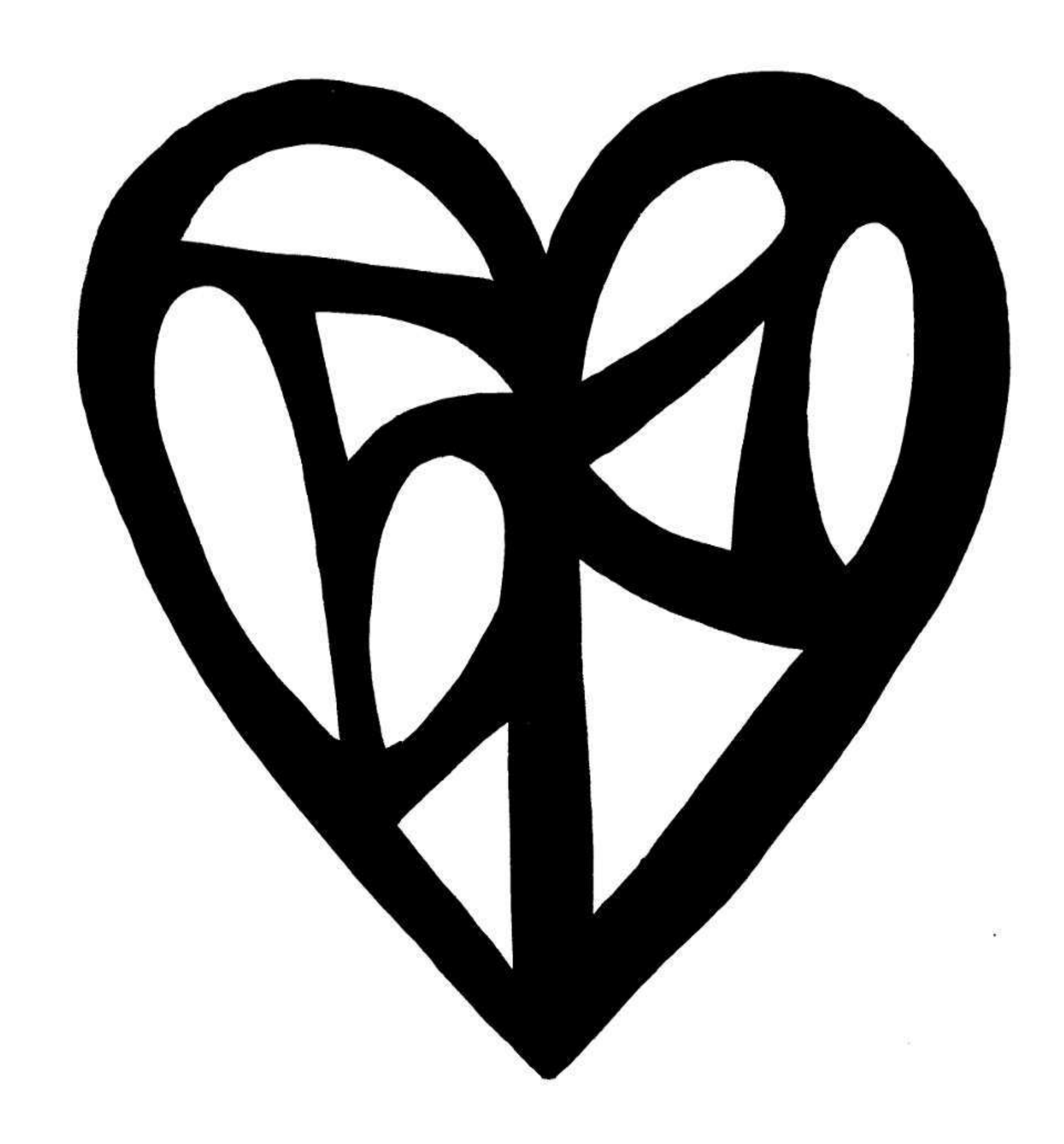


- هوتعبير عن الحزن. فعندما يموت شخص عزيز؛ فمن المحتمل أن يشعر قلبك بالتهشم. ولكن مع مرور الوقت سوف تجد طرقاً لتسلط الضوء على قلبك مرة أخرى. تحدث عن هذه الاستعارة بينما يلون الطفل القلب الزجاجي.
- **التعليمات**
  - قص القلب من الورقة.
  - قص الأجزاء البيضاء.
  - قص قطع من السلوفان الملون أومنديل ورقي بحيث يناسب تلك القطاعات؛ ثم قم بلصقها؛ تلك القطع تعطي تأثير الزجاج الملون.
  - علق القلب الزجاجي الملون على نافذة يدخلها الشمس.
- **نشاط بديل**: قص القلب ولون القطاعات البيضاء بالألوان

التوكيدات

- الحب يدوم للأبد.
- أنا ممتن للأوقات التي قضيتها مع ________.
- لا بأس أن أحزن.





الفصل الثاني عشر
التعامل مع الأحداث الصدمية والمرض





التحديات

☒ قد اختبر / عانى الطفل من حدث صادم أم مرض.

الأهداف



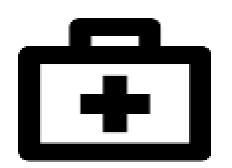
☒ سوف يستعيد الطفل الشعور بالأمان.
☒ سـوف يعالج الطفل المشـاعر والذكريات المتعلقة بالصـدمة أوالمرض.
☒ سيكون لدى الطفل طريقة واحدة على الأقل للبقاء على اتصال بأحبائه بينما يتعافى الطفل من الصدمة أوالمرض.

المهارات



☒ التعامل مع الأحداث الصدمية والمرض

تشـمل المهارات المُدرجة في هذا الفصـل الحديث عن الحدث الصادم أوالمرض؛ التعرف على المشاعر المرتبطة بالتجربة؛ إدراك المخـاوف والقلق؛ تحـديـد المحفزات لتخطي عمليـة الشـفاء؛ خلق أهداف شـخصـية؛ الحفاظ على التواصـل مع أحبائهم عند دخولهم المسـتشـفى؛ إدراك أي إيجابيات من التجربة.



التدخلات العلاجية

☒ المنازل والأبنية الكارتونية

- هونشاط للمشيرين الذين يعملون مع الأطفال المتأثرين بالصدمة النفسية والمرض. حيث يُنشـئ الطفل مباني من الورق المقوى تمثل الأبنية المرتبطة بالحادث المؤلم أوالمرض.
- يخدم هذا النشاط عدة أغراض:
  - حيث يمكن استخدام المباني المكتملة لتوفير طريقة مرئية للطفل لتذكر بعض تفاصيل الحدث أوالمرض والتواصل معها.
  - يمكن لكلاً من المرشـد النفسـي والطفل إجراء محادثة حول الحدث أثناء القيام بالنشاط.
  - كما يمكن اسـتخدام المباني المكتملة في أعمال علبة الرمال؛ وأنشـطة العلاج باللعب؛ وتسـتخدم أيضـاً كجزء من قصـة الصدمة.

- قد تشـــمل المباني: المنزل الذي يعيش فيه الطفل أو يزوره (مثال؛ شـــقة أومـأوى للمشـــردين؛ منزل للتبني؛ منزل جمـاعي؛ خيمـة؛ معســـكر؛ إلخ....)؛ مدرســـة؛ مســـتشـفى؛ مركز الشـــرطة؛ محطة الإطفاء؛ مركز إصلاح للشباب؛ مكتب طبيب؛ مباني تابعة لمسرح جريمة؛ سجن (على سبيل المثال: إذا زار الطفل أحد الأبوين بالسجن)؛ مركز لإعادة التأهيل؛ إلخ....
- **المواد**
  - علب مُعادة التدوير مختلفة الحجم.
  - مقص.
  - ورق.
  - ألون شمع وأقلام تحديد.
  - صمغ.
- **التعليمات**
  - العصـــف الذهنى مع الطفل: **إيه هي المباني اللي بتيجي على بالك لما بتفتكر الحادث المؤلم** (أشر إلى حدث محدد)؟
  - اختر أحد الأبنية للبدء به؛ واختر صندوق لذلك المبنى.
  - اقطع قطع من الورق لتتناسب مع الجانب الأمامي لكل صندوق.
  - اجعل الطفل يُزين الجانب الأمامي من المبنى.
  - الصق صورة مقدمة المبنى بعد إكتمالها على الجزء الأمامي من الصندوق. الصق أي جوانب مكتملة أخرى على الصندوق.
  - قرر ما إذا كان و/ أوكيف سيتم تسمية المبنى.
  - ناقش ما هي الذكريات أوالتفاصـــيل التي تتبادر إلى تفكيره عن هذا المبنى وإعادة إنشائه.
  - اصنع أكبر عدد من المباني التي تساعد الطفل حسب الضرورة.



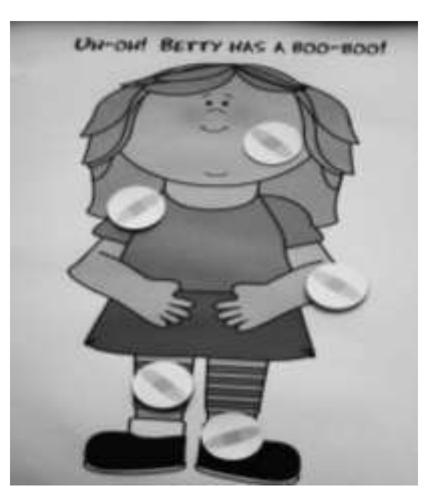
☒ مغلف المنازل والأبنية

- تشبه النشاط السابق باستثناء أن الطفل يرسم المباني على مغلف ورقي بدلاً من صندوق من الورق المقوى.
- الميزة من استخدام المغلفات تتمثل في سهولة تخزينها ونقلها؛ كما يمكنها الاحتفاظ الفعلي بالسرد والقصص. بينما يتمثل عيبها في عدم سهولة استخدامها في أنشطة علبة الرمال (حيث أن الرمال تعلق داخل المغلفات) كما يصعب استخدامها في بعض أنشطة العلاج باللعب لأنها مسطحة وأقل تفاعلاً.
- **المواد**
    - مغلفات مختلفة الحجم واللون والملمس.
    - ألوان وأقلام تحديد.
    - ورق.
- **التعليمات**
    - العصف الذهني مع الطفل: **إيه هي المباني اللي بتيجي على بالك لما بتفتكر الحادث المؤلم** (أشر إلى حدث محدد)؟
    - اختر أحد الأبنية للبدء مع اختيار مغلف لذلك المبنى.
    - زين المغلف بحيث يشبه المبنى.
    - ناقش: إيه هى التفاصيل والذكريات اللي بتتغير لما بتفكر في المبنى ده؟ وما المشاعر التي تشعر بها؟
    - يمكنك أنت والطفل كتابة أي تفاصيل وتوضيحها؛ ثم طيها لتصبح مغلف.



☒ الضمادات والقصص المؤلمة " بووبوو"

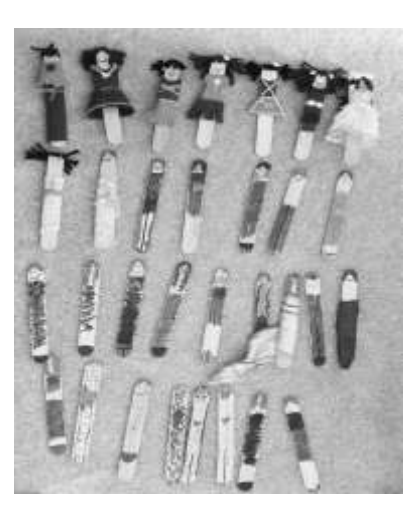
- تتضمن العديد من الأحداث المؤلمة ألم جسدي وعاطفي. تعد الضمادات وقصص " بووبوو" وسيلة للأطفال الأصغر سناً لرواية قصة عن أحداثهم المؤلمة.
- **المواد**
  - مجموعة مختلفة الحجم من الإسعافات الأولية.
  - أقلام تحديد وألوان.
  - ورق.
- **التعليمات**
  - قبل بدأ النشاط وضح كيف يمكن أن يشعر الناس بالأذى بطرق عديدة.. حيث يمكن أن تشعر أجسادنا بالأذى عندما نتأذى أو نمرض أو أي " بووبوو" أخرى؛ ولكن قلوبنا ومشاعرنا يمكنهم أيضاً أن يتأذوا عندما نختبر شيئاً ما مُحزن أومُخيف أومُغضب.



  - اجعل الطفل يرسم صورة لحدث مؤلم. امنحه الوقت الذي يحتاجه لذلك.
  - اسأل الطفل عما إذا كان هناك شيء يريد مشاركته معك عن الصورة. يمكنك أيضاً أن تسأله إذا كان من المقبول أن تسأله عنها.
  - قبل الانتقال إلى الخطوة التالية؛ إذا كان ذلك ممكناً؛ اسأل الطفل إذا يرغب في نسخ صورته. (يتضمن الجزء التالي من النشاط إضافة الإسعافات الأولية للصورة وفي بعض الأحيان قد لا يرغب الطفل في تغيير الصورة الأصلية إلا إذا كان لديه نسخة).
  - قم بتوفير مجموعة مختلفة الشكل والتصميم من الضمادات. اطلب من الطفل أن يضع الضمادات في أي مكان يريده في الصورة حيث يوجد شخص أوشيء ما يحتاج للعلاج. على سبيل المثال؛ قد يضع الطفل إسعافات أولية على جسم شخص ما حيث أصيب؛ يمكن أن يضع واحدة أخرى على مبنى تضرر أوسيارة تعرضت للتلف؛ أويمكن أن يضعها على قلوب الأشخاص الذين يشعرون بالخوف أوالحزن بسبب ما رأوه.

- إذا كنت ترغب في ذلك؛ تقدم خطوة في النشـــاط وقل: " دلوقتي بعدما وضـحت كل الأماكن اللي محتاجة للعلاج؛ خلينا نتخيل انك بتبعت الحب لكل تلك الأجزاء والأماكن لمساعدتهم على الشفاء"

☒دُمى القلق من خوافض اللسان

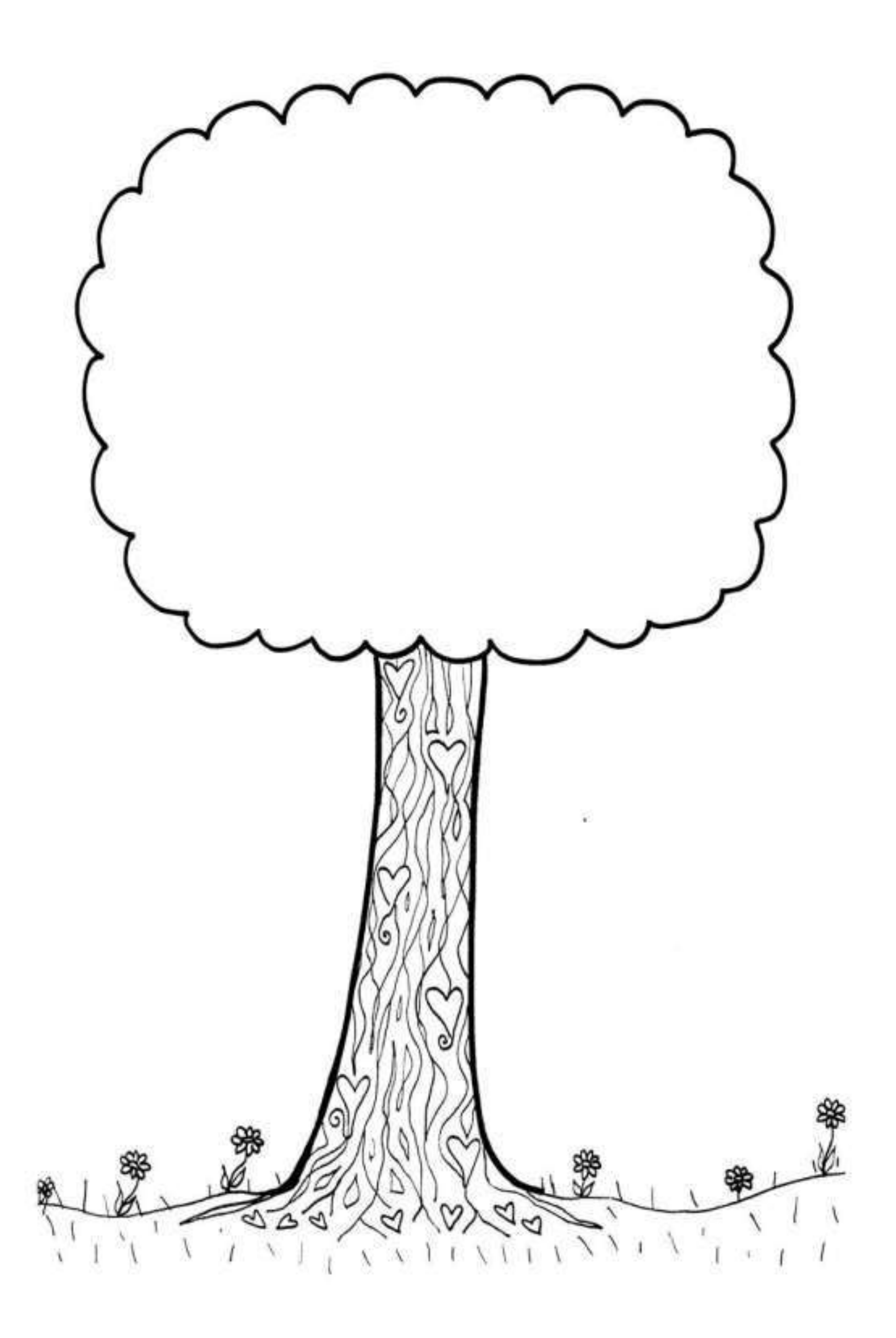


- دُمى القلق؛ كما ذكرنا ســـابقاً تُعد نشـاطاً مريحاً للأطفال لأنهم يقومون بعمل دُمى يمكنها أن " تسـتمع " إلى مخاوفهم؛ و" تمســـك " بما يقلقهم؛ أوببســـاطة تكون شـيئاً مريحاً عندما يكونوا خائفين.
- تعتبر خوافض اللســان هي الوســيلة الأقل تفضيلاً بالنسبة لي لصنع دُمى القلق؛ ولكن عندما يكون لديك طفل انتهى به الأمر في المستشفى في ظل ظروف طارئة؛ فعليك اســـتخدام ما هومتاح لديك. ومع ذلك؛ كن مبدعاً مع الإمدادات التي تجدها متاحة؛ واسـأل موظفي المسـتشـفى إذا كان هناك لوازم إضـافية متاحة. فيما يلي بعض الاقتراحات للمواد التي يمكنك إيجادها في المستشفى:
    - **خافض اللسان:** يستخدم كجسم دُمى القلق.
    - **الضمادات اللاصقة:** استخدمها عندما تريد استخدام لصق.
    - **الماســحات القطنية:** اسـتخدم القطن كشـعر للدمية؛ واسـتخدم العصا للأذرع.
    - **مناشف ورقية:** استخدمها لعمل الملابس.
    - **الأقلام:** استخدم قلم لرسم وجه للدمية. زخرف المناشف الورقية بتصـــميم قبل تقطيعه ل " ملابس ". اكتب ما يقلق الطفل على خافض اللسان قبل صنع الدمية.
    - **الخيط:** أصبحت الخياطة شائعة جداً؛ خاصة في غرف الانتظار بالمسـتشـفيات؛ حتى أنك قد تكون محظوظاً وتجد شـخصـاً على اسـتعداد لمشـاركة قطعة من الخيط الذي يمكنك اسـتعماله لشـعر الدمية؛ وأيضـــاً لربط ملابس الدمية عليها. إذا كنت تحمل خيط تنظيف الأسنان يمكنك استخدامه أيضاً.
    - **ورق:** يمكنك صـنع ملابس واكسـسـوارات الدمى من ورق من المجلة أومن حقيبتك أومن قســيمة التســجيل. تحتاج فقط إلى قصـاصـات صـغيرة من الورق لأن الدمى تكون صـغيرة للغاية. يمكنك طي قصاصة ورقية على شكل الأكورديون لصنع شعر مجعد؛ كما يمكن طيها بإحكام لعمل الذراع.
    - **الشـــاليمو/ الماصـــة:** إذا كان لديك مقص؛ يمكن قصـــها لعمل الأذرع. أوقص قطعة صغيرة لعمل عقد للدمية.

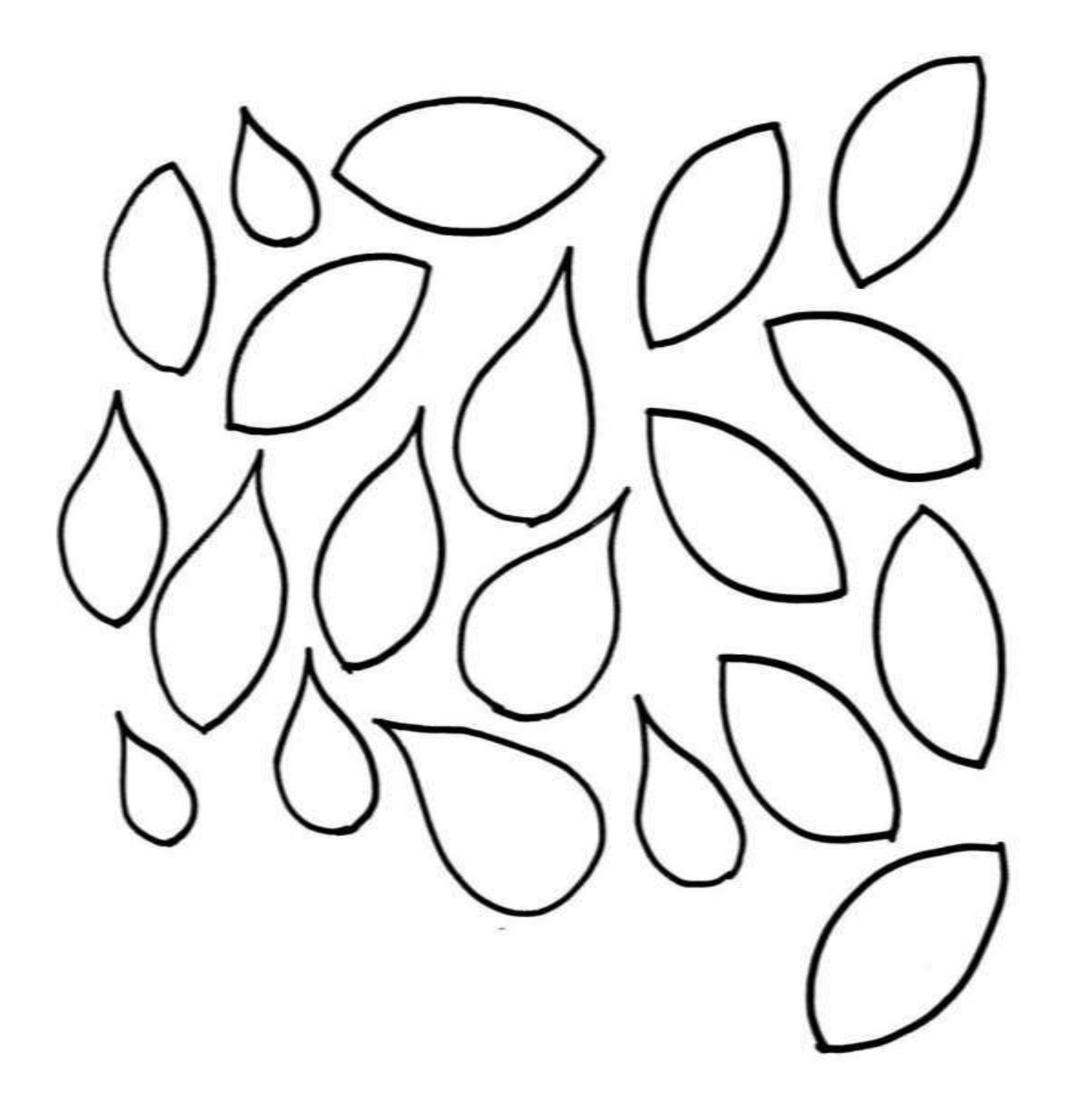
- **الألوان:** تحقق من غرفة انتظار الأطفال يمكنك أن تجد ألوان وكتب تلوين. احضر لونين لعمل الدمية وأعدهم مرة أخرى.

☒ شجرة أمنياتي

- استخدم أوراق العمل المُرفقة لإكمال شجرة أمنيات.
- يقوم الطفل بتلوين الشـــجرة وزخرفة كل ورقة شـــجر لقول أوتوضـــيح شـــيء ما يتمناه في المســـتقبل القريب. فيما يلي بعض الأمثلة لورق الشجر:
  - الخروج من المستشفى قريباً.
  - الشعور بالأمان مرة أخرى.
  - الذهاب لمطعمي المفضل مرة أخرى.
  - رؤية عائلتي وأصدقائي.
  - احتفل.
  - أكون بصحة جيدة.
  - اضحك مرة أخرى.
  - العب لعبة فيديوجديدة.
  - ارجع المدرسة.
- بالطبع سوف يركز الطفل فى بعض الأحيان على الأشياء المادية؛ ولكن الأمر متروك لك في كيفية تشـــكيل النشـــاط؛ على كل حال. قد يتعامل الاستشـاري أوالأخصـائي الاجتماعي مع هذا النشـاط بشكل مختلف عن أحد الأبوين أومقدم الرعاية؛ لذلك ضع في اعتبارك أن هذا النشاط مرن. الهدف الرئيسي من هذا النشاط هوإنشاء قطعة فنية مرئية يمكن أن يُعلقها الطفل في مكان ما بحيث تذكره بالأشياء التي يتطلع إليها عندما يبدأ ذلك الوقت في حياتهم بالتحسن.
- لقد قمت أيضـــاً بهذا النشـــاط مع الأطفال حيث كان الهدف هوالتعبير عن أمنيات للأخرين بدلاً من أنفســـهم. في الحدث المأســـوي الذي يؤثر على عدد من الأشخاص؛ يمكن أن يشعر الطفل بالعجز واليأس. لذلك فشجرة الأمنيات تُعد فرصـــة للطفل للتعبير عما ســـيمنحه للمتضـــررين إذا أمكنه ذلك. على ســـبيل المثال؛ يمكن أن تمثل الشـــجرة بأكملها أمنية للســـلام والشفاء. وكل ورقة من أوراق الشجرة يمكنها أن تكون اسم شخص (فى العادة؛ يكون ضحية هذا الحادث أوالمتضررين من الحدث).
- **أوراق شجر لشجرة أمنياتك**
  - اكتب الأمنيات على ورق الشجر.
  - لوّن أوراق الشجر بألوان فاتحة.
  - لوّن شجرة أمنياتك (استخدم لون أغمق للشجرة إذا أردت إظهار التباين بين الشجرة وورق الشجرة).
  - الصق ورق الشجرة على الشجرة.



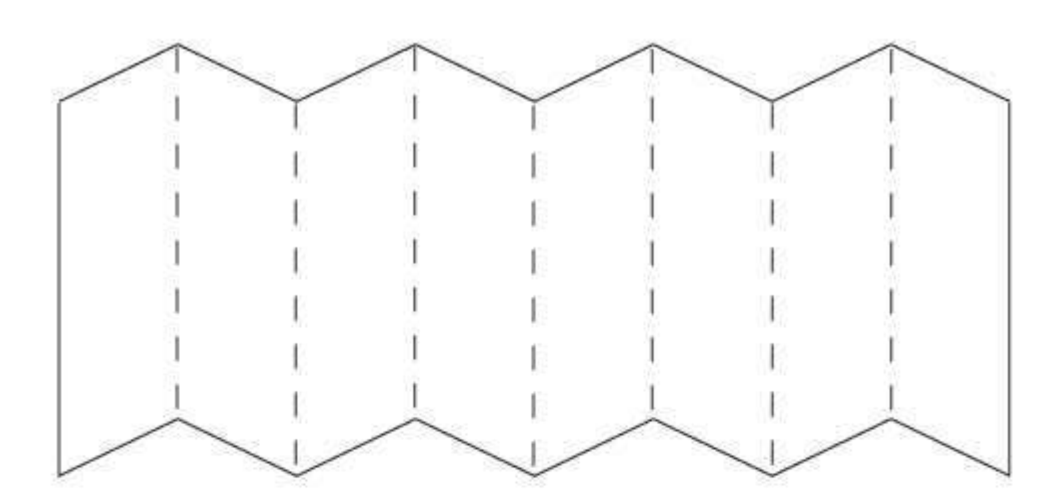
أوراق الشجرة



☒ لوحات الرؤية على شكل أكورديون

- هي عرض مرئي يصـــور مجموعة متعددة من الموضـــوعات والتي تشـــمل: **"ما يُحفزك؟"؛ " إلى أين تحب أن تســافر؟"؛ "ما الذي تشــعر بالامتنان له؟"؛ "كيف تريد أن تكون حياتك بعد خمس ســنوات من الآن؟"؛ "ما هي أهدافك في الحياة؟"؛ "أشياء تجعلني أبتسم"**.
- في كثير من الأوقات؛ يتم وضـع لوحات الرؤية على سـطح مسـطح مثل لوحة الملصـــقات؛ ولكن في هذا النشـــاط ســـوف نجعلها على شـــكل أكورديون. الميزة من ذلك أنها تكون محكمة أكثر وأســـهل في النقل في حالة إذا كان الطفل بلا مأوى أوفي المستشفى أوفي أي مكان أخر بشكل مؤقت.
- **المواد**
  - ورق.
  - مقص.
  - ورق مقوى مُعاد التدوير.
  - صمغ.
  - أقلام تحديد وألوان.
  - صور أوكلمات أوعبارات مأخوذة من مجلات (إختياري).
- **التعليمات**
  - قم بتقطيع الورق إلى قصـــاصـــات متســاوية العرض.. يمكن أن يكون أى حجم تريـده؛ أوبمتوســـط ٤ إنش (١٠ ســـم) طول هوالأفضـل. قم بلصـق القصـــاصـــات الورقية معاً لإنشـاء طول ممتد من الورق.
  - قم بطي القصـــاصـــات الورقية على شـكل أكورديون حتى تصـل إلى طول و عدد الصـــفحات التي تريد داخل اللوحة. (شـــكل الأكورديون يعني؛ أن تقوم بطي الورقة لعمل صــفحة؛ ثم طيها في الإتجاه المعاكس بنفس حجم الصـفحة السـابقة؛ ثم الاسـتمرار في طيها ذهاباً وإياباً بهذه الطريقة).
  - قص قطعتين من الورق المقوى بنفس حجم صفحات الكتاب.
  - الصـــق إحدى قطعتي الورق المقوى على الجهة الخارجية من الورق والقطعـة الأخرى من الجهـة الثـانيـة من الورق؛ بحيث يكونا غلاف الكتاب.
  - قم بتزيين الغلاف والصــفحات بأي صـــور وكلمات تُلهم الطفل وتُحفزه. يمكن للكلمات والصـور أن تكون ذات صـلة بالمشـاعر الإيجابية؛ الذكريات الســـعيدة؛ الأهداف؛ الأمنيات؛ الأماني؛ الأحلام؛ الأماكن التي يريد الطفل السـفر إليها يوماً ما؛ أنشـطة يحب القيام بها؛ إلخ....
  - يمكن اســـتخدام اللوحات على شـــكل أكورديون لتذكير الطفل بأشياء مختلفة؛ على سبيل المثال ما يلي:

- كل اللحظات في الحياة التي يمتن لها لأنها جلبت له السعادة. يمكن أن يفيد ذلك في حالة الأطفال الذين يعانون من مرض مزمن أوتغيير بشكل مستمر.
- ما يجب أن يعيش من أجله أويتطلع له. يعمل ذلك جيداً بشكل خاص مع الأطفال الذين يعانون من الاكتئاب؛ تحديات طبية صعبة؛ يمرون بتغيرات كبيرة أواضطرابات.
- ما هي أهدافه على المدى الطويل. يعمل ذلك بشكل جيد مع الأطفال الذين يواجهون تحديات مع مدى اهتمامهم؛ أوالذين تعرضوا لحدث صادم (عاطفي أوجسدي) أثر على قدراتهم على تذكر المعلومات أوالاحتفاظ بها.
- ما هوالجيد في العالم. حيث يعاني بعض الأطفال من الحرمان؛ العنف؛ الإهمال؛ الحرب؛ وما إلى ذلك يومياً. فهم يتعرضون بشكل أقل للأشياء الجيدة بالفعل في العالم. بالنسبة لهؤلاء الأطفال؛ كتب الأكورديون التي تعرض قصص وصور لأشخاص يُظهرون اللطف تكون مفيدة بشكل خاص.



☒ عنقاء علبة الكبريت

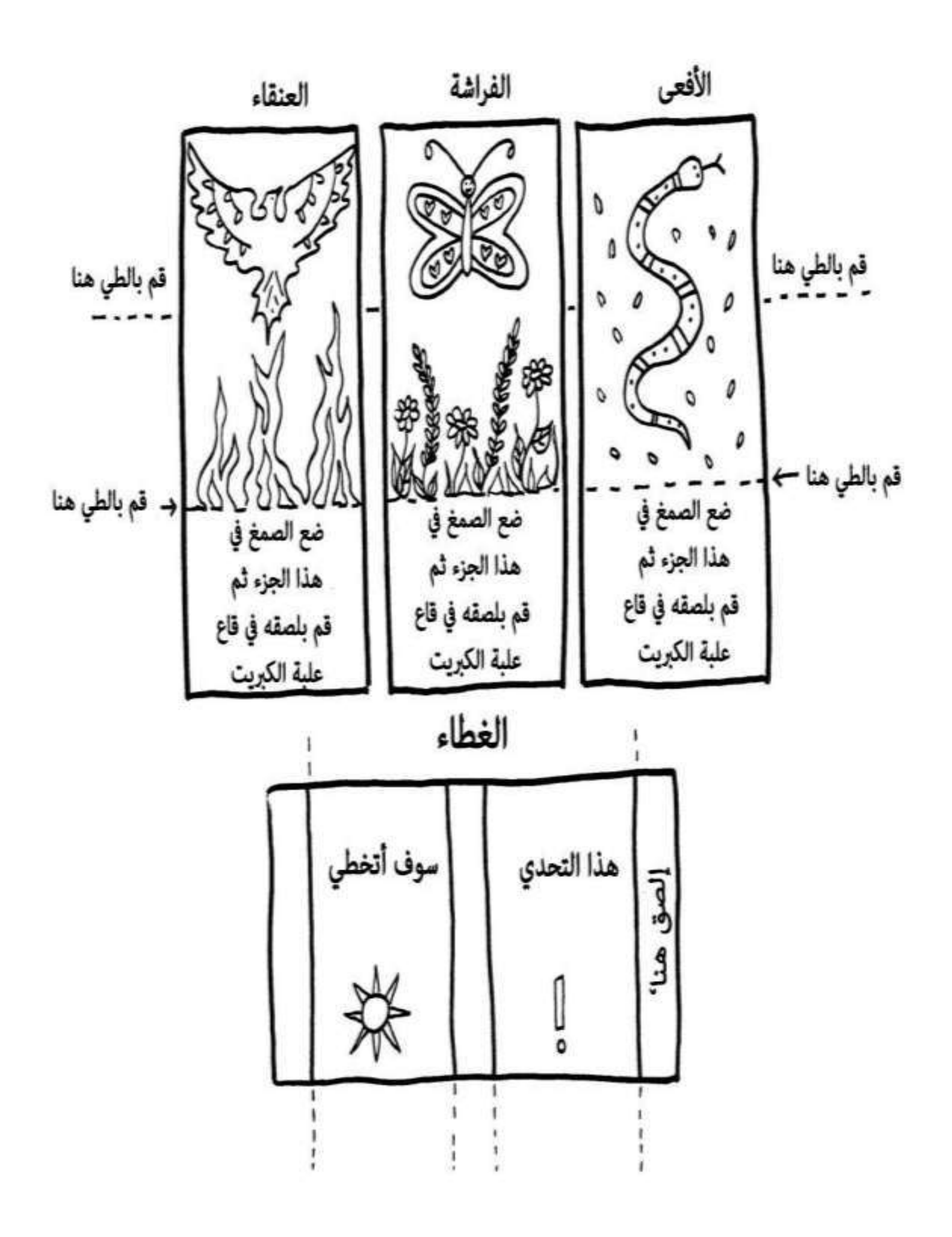
- العنقاء هو طائر أسطوري والذي يسمح لنفسه بأن يهلك في النيران ومن ثم يُولد من جديد من النيران. لذلك يُجدد العنقاء حياته باحتضان النار ويخرج على قيد الحياة وقد تجدد. لذلك السبب؛ **أصبح العنقاء رمزاً لاحتضان تحديات الحياة والخروج من تلك التحديات بشكل أقوى وأفضل.**
- قد يكون الأمر شاقاً بالنسبة لأي شخص أن ينظر لتحدي كبير في الحياة على أنه قوة دافعة للنموو الميلاد من جديد؛ ولكنه يكون كذلك بالفعل خاصةً بالنسبة للأطفال. يُعد عنقاء علبة الكبريت نشاطاً إبداعياً يُذكر الطفل بإمكانية تجديد الهوية.

- قبل القيام بهذا النشاط: اجمع بعض القصص عن الأشخاص الذين وجدوا القوة والأمل من تحدٍ مماثل للذي يواجهه الطفل. قم بالبحث عبر الإنترنت؛ على سبيل المثال؛ للعثور على المشاهير وغيرهم ممن مروا بما يمر به الطفل. عندما يسمع الطفل أن أخرين قد عانوا من تجارب وخسائر مروعة ولم ينجوا منها فحسب؛ بل أصبحوا أكثر سعادة وصحة بسبب ذلك؛ فيمكن أن يكون ذلك مصدر إلهام ومساعدة له على المثابرة ورؤية بصيص من الأمل.
- إذا كنت تعمل مع أطفال أصغر سناً؛ فمن المحتمل أن تكون الفراشة أوالأفعى رمزاً أفضل للاستخدام؛ لأنها ليست درامية ويمكن تصويرها. يمكنك صنع فراشة علبة الكبريت أوأفعى علبة الكبريت مع الأطفال الأصغر سناً؛ واستخدام المثال في كيف يتمتع كلاً من الفراشة والأفعى بمزيد من الحرية والفرح في حياتهم بمجرد أن يتخطوا المرحلة الانتقالية الرئيسية في حياتهم (التحول من يرقة إلى فراشة؛ وتخلص الأفعى من جلدها).
- يمكن للطفل أن يضع عنقاء علبة الكبريت في خزانة المدرسة؛ أوعلى حافة النافذة في المنزل؛ أوفي حقيبة الظهر؛ إلخ.... كتذكير بأنه حتى لوكانت الأشياء مستحيلة ومظلمة في الوقت الحالي؛ فهناك إمكانية للازدهار لاحقاً.
- **المواد**
  - صفحة نشاط عنقاء علبة الكبريت.
  - أقلام تحديد وألوان.
  - مقص.
  - صمغ.
  - علبة صغيرة على شكل علبة الكبريت (من النوع الذي يحتوي على درج ينزلق داخل العلبة ويخرج منه).
- **التعليمات**
  - لون العنقاء أوالفراشة أوالأفعى.
  - قم بقصهم من المكان المحدد والصقهم في الدرج الداخلي للعلبة.
  - لون الشريط الورقي الذي سوف يُلف على الجزء الخارجي من الصندوق. قم بقصه والصقه على الإطار الخارجي لعلبة الكبريت.

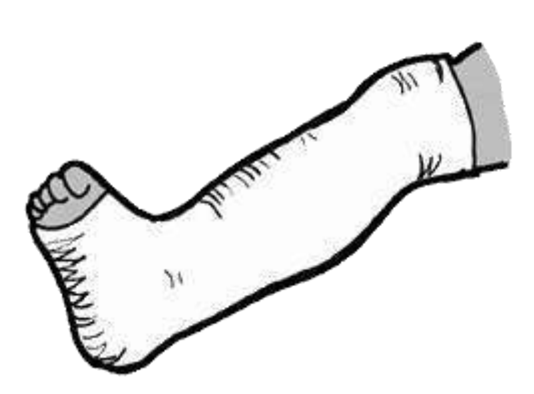
عنقاء علبة الكبريت



- اختر إحدى القصاصات الورقية بالأسفل لعمل " عنقاء علبة الكبريت ".. يمكنك عمل العنقاء أوالفراشة أوالأفعى.
- قم بتلوين ما قمت باختياره ثم قم بقصه.
- قم بطي الورقة على طول الخطوط المنقطة في الأعلى والأسفل كما هومُوضح.
- الصق الجزء السفلي من الورقة في الجزء السفلى من العلبة كما هومُوضح.
- بعد ذلك؛ لون الغطاء وقصه.
- قم بطي الغطاء حيث أُشير ثم الصقه مع الجزء الخارجي لعلبة الكبريت.
- اترك الصمغ يجف.


العنقاء
الفراشة
الأفعى
قم بالطي هنا
قم بالطي هنا
قم بالطي هنا
قم بالطي هنا
ضع الصمغ في
هذا الجزء ثم
قم بلصقه في قاع
علبة الكبريت
ضع الصمغ في
هذا الجزء ثم
قم بلصقه في قاع
علبة الكبريت
ضع الصمغ في
هذا الجزء ثم
قم بلصقه في قاع
علبة الكبريت
الغطاء
سوف أتخطي
هذا التحدي
الصق هنا

☒ تزيين الجبيرة؛ والضمادات الطبية



- اسأل مقدم الرعاية الطبية للطفل عن الخيارات المُتاحة؛ إن وُجد؛ للطفل ليقوم بتزيين أي من الضمادات الطبية والجبيرة.
- اعتاد الكثير منا على التقليد المعتاد في رسم أفراد العائلة والأصدقاء على الجبيرة؛ ولكن هناك المزيد من الخيارات الأخرى؛ إذا أعطى مقدم الرعاية الطبية موافقته على ذلك.
- فيما يلي بعض الخيارات التي يجب أن تُؤخذ في الاعتبار والسؤال عنها؛ إذا كان ذلك مناسباً:
  - استخدم التاتوالمؤقت لتزيين الجبيرة.
  - قم بتطريز تصاميم على الضمادات.
  - احصل على جبيرة ذات تصميم خاص (على سبيل المثال؛ مع شارة البطل الخارق).
  - احصل على جبيرة ذات رسومات ثلاثية الأبعاد.
  - قم بتصميم عمل فني خاص بك للجبيرة أوالضمادة.. ابحث عبر الإنترنت عن " أعمال فنية رائعة للجبيرة " أو" تصميمات للجبيرة " إذا كنت بحاجة لبعض الأفكار والإلهام.
- استخدم الإسعافات الأولية لإبتكار فن يتماشى مع الضمادات الأخرى (على سبيل المثال؛ تقاطع ثلاث من الضمادات الطبية يصنع شكل فراشة يمكنك تلوينه بأقلام التحديد الثابتة).

☒ الرسائل والبطاقات من المنزل

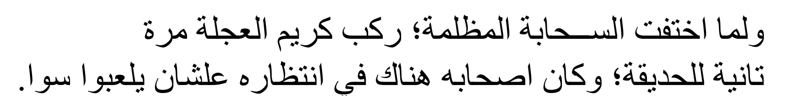


- زين صندوق أحذية أوأي حاوية أخرى لطفل في المستشفى ليضع بها أي بطاقات أورسائل من الأصدقاء والعائلة وزملاء الدراسة.
- عندما يشعر الطفل بالراحة أوبالتحسن الكافي للنظر في بريده؛ سيكون من السهل العثور عليه.
- يمكن أن يكون الصندوق أيضاً تذكاراً لكل تلك المراسلات.



السحابة المظلمة

كريم كان راكب عجلته في يوم من الايام وهو في طريقه للحديقة.. وفي الوقت دا ظهرت قدامه فجأة سحابة مظلمة وكانت السحابة كبيرة وألوانها بتقول انها غضبانة ..وطلعت السحابة صوت عالي خلى الأرض تتهز.. وبعدين بأ يخرج منها ومضات من البرق اللي كانت معاها السما كمان بتنور. دا لما حصل خلى كريم يحس بخوف شديد. فنزل من على العجلة وفضل يدور على مكان يستخبى فيه لحين انتهاء العاصفة.



ولما اختفت السحابة المظلمة؛ ركب كريم العجلة مرة تانية للحديقة؛ وكان اصحابه هناك في انتظاره علشان يلعبوا سوا.

لكن كريم مابقاش عاوز يلعب خلاص؛ كان لسة خايف بسبب السحابة المظلمة والعاصفة ومرعوب جداً وخايف قوي من إنها تحصل مرة تانية.

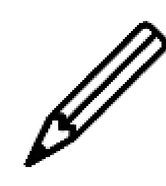
سأل كريم أحد أصدقائه إذا كان هو كمان شاف السحابة المظلمة؟! وصديقه قال أنه كمان شافها؛ ووصف نفس السحابة والعاصفة التي شافها كريم.

واتكلموا مع بعض عن قد إيه كانت السحابة والعاصفة مُخيفة؛ وعن الأصوات الصاخبة المرعبة؛ وومضات البرق؛ والشعور بالخوف اللي حسوا به لما دا حصل.

وأثناء مشاركتهم القصص عن العاصفة؛ لاحظ كريم أن كلامه مع صديقه ساعده يبقى أحسن. وأكتشف إنه كويس لما تعرف أن حد تاني مر بنفس التجربة ونفس الشعور.

صديق كريم نصحه ببعض النصائح المفيدة؛ وقال أنه شاف السحابة المظلمة قبل كده؛ وقال له إذا جت السحابة المظلمة مرة تانية.. فيه حاجات ممكن كريم يعملها تخليه يحس أحسن. أولاً مهم إنه يطمن إنه في أمان (الوصول لمكان آمن كانت فكرة كويسة)؛ وبمجرد أنه يكون بأمان؛ ممكن يبدأ في مساعدة الأخرين اللي محتاجين للمساعدة. وصديقه أكد إن دي طريقه رائعة لتقليل الشعور بالخوف من السحابة المظلمة؛ وقال كمان؛ أنه بمجرد ما تمر السحابة المظلمة؛ من المفيد أنه يتكلم مع حد عن اللي حصل.

كريم أخد لحظات علشان ياخد نفس عميق ويبص حواليه. خلاه يشوف الشمس وهي بتطلع؛ وقدر يسمع الطيور وهي بتغني مرة تانية.. وقدر يسمع صوت كرة السلة على الأسفلت؛ وكان قادر يسمع ويشوف علامات تدل على أن العاصفة خلاص عدت. عرف كريم دلوقت إنه جه الوقت علشان يرجع يستمتع باللي يقدر يعمله النهاردة.



نشاط يتماشى مع القصة

"ورقة عمل المظلة"

- مظلتي؛ هي ورقة عمل يمكن للطفل استخدامها لتحديد السحابة المظلمة (شيء ما حدث للطفل لم يحبه أوأخافه)؛ وكذلك تحديد " مظلته " (أشخاص؛ أماكن؛ وأشياء يمكنها مساعدته على الشعور بالأمان وتقلل من شعوره بالخوف).

التوكيدات

- سوف يمر ذلك.
- هذه اللحظة مؤقتة.
- أنا مُحاط بالحب وأشخاص يهتمون بي.
- أنا أتحسن.
- سوف أتخطى ذلك.
- أبذل قصارى جهدي كل يوم.


ورقة عمل " مظلتي "
قم بتسمية
"سحابتك المظلمة "
سحابتك المظلمة
هي شئ ما لا
تحبه أو شئ
يخيفك يحدث
إليك
استخدم مقاطع المظلة لكتابة الأشياء التي تساعدك
على الشعور بالأمان عندما تحدث " سحابتك المظلمة"

الفصل الثالث عشر

تحديات العائلة



☒ الميزانيات المحدودة والفقر



التحديات

- ☒ طفل لعائلة تعاني مادياً.



الأهداف

- ☒ ســـوف يســـتفيد الطفل والأســـرة مما لديهم من موارد لتحقيق أفضل استفادة من وضعهم.



المهارات

☒ مهارة التعامل مع الميزانيات المحدودة والفقر

تشـــمـل المهـارات التي تم تنـاولهـا تقـدير الوقت معـاً؛ توفير مكافآت وحوافز " بدون تكلفة " للطفل؛ صـــنع ألعاب وخطط معاً؛ وضع الميزانية كأسرة.

التدخلات العلاجية

☒ الوقت؛ لا الأشياء



- لا يمكن للمرء التقليل من تـأثير العيش بـدخـل محـدود أو بـدون دخـل.. كمـا يبـدوأن الكثير من المشاكل التي تنشأ كنتيجة لذلك لا يمكن تخطيها. لا يمكنني التـأكيد بمـا فيـه الكفـايـة على كيف يمكن لهذا المســـتوى من الضـــغط أن يكون مادة آكلة للأسرة.
- ومع ذلك؛ الوقت هو المورد الذي لا يُقدر بقيمة والمتاح للأُســـر؛ بغض النظر عن الدخل؛ فالشيء الجميل في الوقت هو كونه شيء علينا جميعاً منحه؛ وخلال كل السـنوات التي عملت فيها مع الأطفال والعائلات؛ **فإن الشـيء الوحيد الذي طالما أراده الأطفال باسـتمرار هوالمزيد من وقت والديهم.** فهم يريدون حب واهتمام والديهم؛ يريدون أن يكونوا ملحوظين وأن يُشاد بالأشياء التي يفعلونها بشكل جيد؛ يريدون من آبائهم أن يُوقفوا تشـــغيل التلفاز أوأي أجهزة أخرى؛ وقضـــاء بعض الوقت الجيد معهم؛ وذلك لا يُكلفهم شيء.

- أعلم من خلال تجربتي أن محاولة توصيل هذه الرسالة للآباء يمكن أن يُقاوم أولا يُصدق (على سبيل المثال؛ "يريد طفلي المزيد من ألعاب الفيديو" أو"يريد طفلي هذه الأحذية باهظة الثمن"). ونعم؛ قد يكون ذلك صحيح. ولكن في كثير من الأحيان؛ يكون الآباء والأطفال في حاجة إلى تذكير أن الوقت سلعة قيّمة أيضاً. قد يكون الآباء غير قادرين على توفير أحذية باهظة الثمن؛ ولكن يمكنهم توفير نصف ساعة لعمل شيء ما مع أطفالهم كرسم صورة أوبناء حصن الوسائد. إذا كنت تعمل مع العائلات؛ فدعِّم فكرة أن الوالدين والأوصياء لازالوا يملكون أكثر هدية قيمة على الإطلاق... وهي الوقت الذي يقضونه مع الطفل.

☒ محفزات "غير مكلفة" للأطفال

- إذا كنت استشارياً أوأخصائياً يعمل مع الأطفال؛ فأنت على دراية بفاعلية وضع خطط مُحفزة للأطفال.
    - إستيكر المخططات قد يكون مثالاً رائعاً للخطة المحفزة.. يحصل الطفل على إستيكر لسلوكه الإيجابي كاستخدامه للمرحاض (أثناء تدريبه على استعمال البوتي) أوإنهاء الأعمال المنزلية.



- الخطط المحفزة تعمل بشكل جيد لتشجيع الطفل على تنفيذ السلوكيات التي تريدها. ومع ذلك؛ يتمثل أحد التحديات في أن الخطط المحفزة تعتمد على "أشياء" يحصل عليها الطفل مقابل سلوكياته الإيجابية (مثل؛ **إستيكر؛ هدية؛ رحلة لمحل المثلجات؛** أوحتى **لعبة فيديو**). لقد قمت بإنشاء كُتيب عن المحفزات "الغير مكلفة" للأطفال للعائلات التي ترغب في (أومضطرة إلى) استخدام محفزات لا تتضمن مكافآت مالية. بالإضافة إلى استخدام هذا الكُتيب للحصول على المحفزات؛ فإنه أيضاً مصدراً رائعاً لطرق لقضاء الوقت مع الطفل دون إنفاق أي أموال.

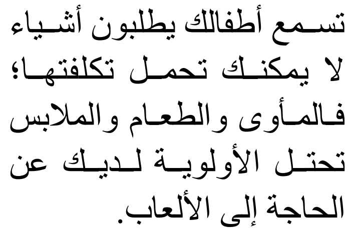
محفزات "غير مكلفة" للأطفال

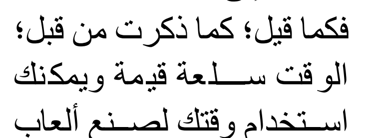
- يمكنني البقاء لمدة ١٥ دقيقة قبل موعد نومي الليلة.
- يمكنني اختيار لعبة لوحية (كالشطرنج أوالدومينو) لألعبها مع والدي.
- يمكنني اختيار فيلم لمشاهدته مع والدي.
- يمكنني التحدث مع والدي لمدة ١٠ دقائق دون مقاطعة أوأي أسئلة.
- سوف يقوم والدي بالتلوين معي لمدة ١٥ دقيقة.
- سوف أذهب في تمشية مع والدي.
- سوف أخبز شيء لذيذ مع والدي.
- سوف اختار مكان جلوسي على الطاولة الليلة.
- سوف احصل على ١٥ دقيقة إضافية من وقت الشاشة في هذا اليوم.

- سوف يشاهدني والدي أثناء تشييد أوبناء شيء ما لمدة ١٥ دقيقة.
- سوف يقرأ والدي لي لمدة ١٥ دقيقة وقت النوم في هذه الليلة.
- سوف أقوم باختيار الحلوى ليلة الغد.
- لا يجب على القيام بالأعمال اليومية ليوم الغد.
- سوف أحصل على حمام فقاعي الليلة.
- سوف يحضر والدي معي حفلة شاي (مع الوجبات الخفيفة والمشروبات الموجودة في المنزل بالفعل).
- سوف أذهب لتمشية مسائية مع والدي.
- سوف ينظر والدي إلى السماء ليلاً / البحث عن الأبراج معي.
- سوف يساعدني والدي في بناء حصن من الوسائد والبطانيات.
- سوف يتناول والدي معي وجبة خفيفة في حصني أوفي منزل الشجرة أوفي الخارج.
- سوف يقوم والدي بتصفيف شعري بطريقة مميزة غداً صباحاً.
- أفكارأخرى:...
....

☒ اصنع ألعابك الخاصة

- عندما تعيش في ميزانية محدودة أودخل محدود؛ فليس من الصعب أن تسمع أطفالك يطلبون أشياء لا يمكنك تحمل تكلفتها؛ فالمأوى والطعام والملابس تحتل الأولوية لديك عن الحاجة إلى الألعاب.





- فكما قيل؛ كما ذكرت من قبل؛ الوقت سلعة قيمة ويمكنك استخدام وقتك لصنع ألعاب ممتعة مع أطفالك. فالأمر لا يقتصر فقط على الإنتهاء بشيء يمكنهم اللعب به؛ ولكن الأكثر أهمية هو تكوين ذكريات عن ذلك الوقت الذي تقضونه معاً.
- هناك أفكار لا حصر لها على الإنترنت وفي الكتب عن طرق استخدام المواد المُعادة التدوير لصنع ألعاب بسيطة وحتى تزيين أماكن اللعب. يمكنك صنع **منزل للدُمى؛ تماثيل البطل الخارق؛ المُجسمات؛ الألعاب؛ السيارات اللعبة؛ طرق**؛ إلخ... من المواد المُعادة التدوير. يمكنك أيضاً تزيين غرفة نوم الطفل أومنطقة اللعب بأعمال فنية وتصاميم ممتعة مصنوعة من عناصر مُعادة التدوير.
- في غضون ذلك؛ شجع العائلات التي تعمل معها على توفير المواد المُعاد تدويرها للمشاريع الإبداعية. يمكن لذلك أن يكون مفيد في تذكيرهم أنه على الرغم من رغبة أطفالهم الدائمة في ألعاب مماثلة للتي مع أصدقائهم؛ يمكنهم أيضاً الشعور بالرضا لإمتلاكهم ألعاب لا يمتلكها غيرهم.

☒ وضع الميزانية كعائلة



- عادة ما يتم التخطيط للميزانية وتنفيذها من قِبل البالغين في المنزل؛ ولكن يمكن للأطفال تعلم وتطبيق المفاهيم الأساسية لوضع الميزانية أيضاً.
- فيما يلي بعض الاقتراحات خطوة بخطوة عن وضع الميزانية كعائلة:
  - يقوم البالغون بمحادثة مبدئية لمناقشة مقدار المال الذي تمتلكه العائلة كل شهر؛ وكيف يتم صرفه. من المحتمل أن تكون محادثة صعبة؛ لذلك خطط مسبقاً لدعم أومحفز إضافي لتجاوز تلك المرحلة الأولية. استخدم مصادر من الإنترنت لإيجاد تطبيقات مجانية تساعدك في تحديد دخلك ونفقاتك.
  - يجب أن يكون لدى البالغين فكرة جيدة عن أين يذهب دخلهم. الخطوة التالية هي مراجعة تلك النفقات للعثور على المواضع التي يمكن خفض الإنفاق فيها. مرة أخرى؛ هذه المحادثة صعبة؛ ويجب على البالغين التخطيط المسبق لطرق إدارة المحادثة والتخطيط لما يجب فعله ما إذا أصبحت الأمور عاطفية أومُرهقة.
  - بمجرد أن يكون لدى البالغين فكرة عن شكل الميزانية؛ يكون ذلك تدريب جيد لإشراك الأطفال في الاجتماعات العائلية حول أساسيات وضع الميزانية. على سبيل المثال؛ حدد ماهية الميزانية والسبب في أهميتها: " الميزانية هي وسيلة لمعرفة مقدار المال الذي علينا إنفاقه على الأشياء التي نحتاجها؛ كالطعام؛ الإيجار؛ الملابس. تُستخدم أيضاً لمساعدتنا في معرفة مقدار ما لدينا من مال؛ إن وُجد؛ لإنفاقها على الأشياء التي نريدها. يعتمد وضع الميزانية على مقدار المال الذي نحصل عليه من وظائفنا و/ أومزايانا. من المهم أن يكون لديك ميزانية للتأكد من أننا لا ننفق أموالاً أكثر مما لدينا؛ وإلا لن نتمكن من دفع ثمن الأشياء التي نحتاجها. "
  - أخبر الأطفال عما يحتاجون إلى معرفته عن الميزانية الحالية. على سبيل المثال: " لن يكون لدينا مال إضافي لفترة من الوقت لأننا بحاجة لدفع بعض الفواتير التي سوف تستغرق بعض الوقت للدفع. معنى هذا؛ أنه علينا في الوقت الحالي أن نكون مبتكرين بشأن كيفية إنفاقنا للأموال على الأشياء التي نحتاجها؛

كالطعام. ويعني ذلك أيضـــا؛ أننا لن نكون قادرين على إنفاق المال على الأشـــياء التي نريدها في الوقت الحالي؛ كالذهاب لمشـــاهدة الأفلام؛ فبدلاً من ذلك يمكننا أن نلعب ليلاً مع تناول الفشار؛ أوالتوصل لطرق أخرى لقضاء بعض الوقت معاً والذي لا يُكلف المال ". في مثال أخر؛ قد يكون للعائلة كمية محدودة من المال لإنفاقه على " الإضافات " كل شهر؛ ولكنهم في حاجة إلى التوصل لقرار كعائلة حول كيفية مشاطرته أوكيفية إنفاقه.

- بينما تحاول وضع ميزانية:
  - أخبر أطفالك أن المواضـــيع المتعلقة بمقدار المال الذي تصـــنعه أوتنفقه العائلة يكون أمراً خاصـاً دائماً. إذا كان الأطفال صـغاراً أوغير قادرين على احترام حدود المعلومات الخاصة حتى الآن؛ فلا تشارك معلومات محددة حول أموالك.
  - اســتخدم مصــادر من الإنترنت لطرق وضــع الميزانية وتوفير المال.
  - ضع في الاعتبار استخدام خدمات إدارة الحالات أودعم المجتمع لمساعدة العائلة في إنشاء واتباع ميزانية.
  - اســـأل أفراد المجتمع أوابحث عبر الإنترنت عما هومتوفر في مجتمعك للحصــول عليه بأســعار مخفضــة من ملابس ورعاية طبية وطعام.

☒ بناء العلاقات

التحديات



☒ يُكافح أفراد العائلة للتواصـل مع بعضــهم البعض؛ إما بسـبب الخلاف / عدم الانسجام أوالمسافة الجسدية.

الأهداف



☒ سيشعر الطفل بالتواصل أكثر مع العائلة (أوأحد أفرادها).

☒ تجد الكثير من العائلات نفســها تكافح للتواصــل مع بعضـــها البعض بســبب العديد من التحديات. ضـــع في الاعتبار هذه الأمثلة:

- والدة وحيدة تعمل طوال اليوم ثم تذهب إلى دروس الكلية ليلاً؛ وليس لديها الوقت الذي ترغب في قضـاءه مع أطفالها.
- والد يعمل في أكثر من وظيفة.
- والد في الجيش ويكون بعيد عن المنزل لفترات طويلة من الوقت.

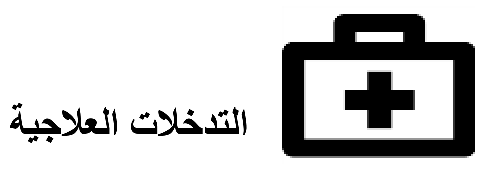
- يعاني الوالد من مرض مزمن ويتعرض للإرهاق أوالمرض أويكون في المستشفى أغلب الوقت.
- الوالدان مطلقان ولهما أطفال لديهم جداول زمنية مشغولة.. كلا الوالدين يأملان أن يكون لديهم المزيد من الوقت للتواصل مع أطفالهم.
- في هذه الحالات؛ قد يكون من الصعب توطيد التماسك العائلي والحفاظ عليه. ولكن فيما يلي بعض الاستراتيجيات لبناء تلك العلاقات حتى عندما يكون هناك عقبات.

المهارات



☒ **مهارة بناء العلاقات**

تشمل المهارات التي تم تناولها خلق فرص للاتصال؛ البقاء على اتصال؛ التواصل مع العائلة؛ تبادل وإظهار الحب؛ وضع جدول زمني للاتصال اليومي الأسبوعي.

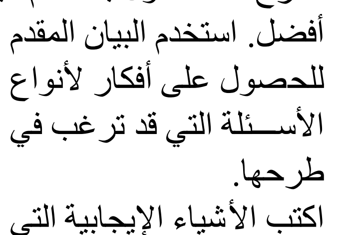


التدخلات العلاجية

☒ **اليوميات المتبادلة**

- اليوميات المتبادلة هي بالضبط تبدو كيوميات متبادلة بين اثنين من أفراد العائلة. **تُستخدم لتوصيل الرسائل الإيجابية**؛ كما أنها **مكان لطرح الأسئلة؛ تسجيل الوصول؛ وضع خطط للأحداث** والأنشطة التي تتطلع إليها. وليست مكان لترك ملاحظات حول الأعمال التي يجب القيام بها؛ أوإعلام الأخرين حول الأمور التأديبية (على سبيل المثال؛ " تم تأجيل موعدك للأسبوع القادم " أو" بالمناسبة؛ حصلت على حجز في فصل الرياضيات اليوم "). ولكن اليوميات تهدف إلى بناء اتصال إيجابي مع بعضنا البعض والحفاظ عليه. فالتواصل الذي يحدث من خلال اليوميات يهدف إلى دعم بناء العلاقة.
- قم بشراء **دفتر يوميات**؛ اتفقا على إبقاء اليوميات في نفس المكان طوال الوقت حتى يتمكن أي منكما من العثور عليه كلما كان في حاجة إلى ذلك. إذا كان ذلك مفيداً؛ حدد على الأقل مرة في الأسبوع بحيث يقوم كل شخص بالتحقق من اليوميات (على سبيل المثال؛ سوف تتحقق جنى من اليوميات صباح يوم الأحد؛ بينما الأم سوف تتحقق منها مساء يوم الأحد). ولكن على الرغم من ذلك؛ يمكن الوصول إلى اليوميات واستخدامها في أي وقت خلال الأسبوع.
- فيما يلي بعض الطرق لاستخدام دفتر اليوميات المتبادلة:

- اطرح أسئلة حول بعضكم البعض لمعرفة كلاً منكم الأخر بشكل أفضل. استخدم البيان المقدم للحصول على أفكار لأنواع الأســئلة التي قد ترغب في طرحها.



- اكتب الأشياء الإيجابية التي تلاحظ قيام طفلك بها؛ دعه يعرف أنك فخور بـه. على سبيل المثال؛ " لقد درست بجد لاختبارك؛ أنا فخور بك ").
- دع طفلك يعرف أنك تقدر الأشـياء الصـغيرة والكبيرة التي يقوم بها. على ســبيل المثال؛ " أقدر بالفعل تحليك بالصــبر في متجر البقالة الليلة الماضية ".
- ضــع اقتباس أوقصــيدة أوكلمات أغنية تعتقد أن طفلك قد يحبها؛ أوقد تساعده في تخطي يوم صعب.
- ارسم صورة مضحكة لطفلك.
- ضع بها شيء غير متوقع؛ كإستيكر أوتاتومضحك.

- كما ترى؛ كل ما سبق يعزز حس المرح والتواصل الإيجابي.

☒ اليوميات المتبادلة الفورية / السريعة

- ما هي الأغنية التي تصف الأسبوع الذي تقضيه حتى الآن؟
- أين هومكانك المفضـــل للخروج من أجل تناول الطعام؟ ما الذي يعجبك في ديكورات أو" الإحساس " بذلك المكان؟ ما هي الأشياء المفضلة التي تتناولها هناك؟
- ارسم شخصية " على شكل عصا " لنفسك تفعل شيء مضحك.
- أخبرني ما الذي يعجبك في.
- ما هوأكبر تحدي قد تغلبت عليه في حياتك حتى الآن؟ كيف تخطيت ذلك؟
- ما الذي يساعدك على الشعور بالأمان والهدوء؟
- ما هي وجبتك الخفيفة المفضلة أثناء مشاهدة فيلم؟
- متى كانت آخر مرة بكيت فيها؟ وما الذي جعلك تبكي؟
- ما الشيء الذي أفعله ويجعلك تفتخر بي؟
- تخيل أننا نقضـــي يوماً ســوياً؛ أنا وأنت فقط؛ ولدينا ١٠ جنيهات لإنفاقها في هذا اليوم؛ كيف تريد أن نقضي اليوم سوياً؟
- إذا كنت حيواناً؛ فما هوالحيوان الذي سوف تكون؟
- إذا كنت ستحزم شيئاً ما لنزهة؛ فماذا ستحزم؟ وأين تريد أن تكون تلك النزهة؟
- حدد ثلاث أماكن تريد الســفر إليها. ماذا تريد أن تفعل في تلك الأماكن الثلاث؟
- ارسم أواكتب الحلوى المفضلة لديك.
- حدد لون يصف شخصيتك؟ وكيف يصف ذلك؟

- ما هوزي الهالوين المفضل لديك الذي ترتديه؟
- اذكر اسم شخص يجعلك تشعر بعدم الارتياح. ما الذي يفعله ذلك الشخص يجعلك تشعر بعدم الراحة؟
- إذا كنت زهرة؛ أي أنواع الزهور ستكون؟
- صف حلماً متكرراً لديك (في الماضي أوحالياً).
- ارسم أفراد عائلتك كحيوانات.. يمكن أن يكونوا أي أنواع الحيوانات.
- ما هي سيارة أحلامك؟
- ما الذي ألهمك مؤخراً؟
- ارسم أخطبوط يتناول كب كيك.
- متى كانت آخر مرة صرخ فيها شخص ما عليك أوقال لك شيئاً غير لطيفاً؟ صف ما حدث. هل اعتذر ذلك الشخص؟
- صف منزل يعجبك (في الحياة الواقعية).
- اذكر ثلاث أشياء ممتن لها اليوم.
- ارسم وحشاً.
- اذكر اسم كتاب أوأغنية أوقطعة فنية تصفك و/ أوتصف حياتك.
- اذكر اسم فيلم تحبه. والسبب في أنك تحب ذلك الفيلم؟
- ما القواعد التي تعتقد أنها عادلة ومناسبة لمسئولية من هوفي مرحلة ما قبل المراهقة (١٠: ١٢ سنة)؟
- إذا كان بإمكانك تغيير شيء واحد في شخصيتك؛ فماذا ستغير؟
- كيف تحب الاحتفال بعيد ميلادك؟
- ارسم صورة لي (يرسم الطفل الشخص البالغ؛ ويرسم الشخص البالغ الطفل).
- هل تشبه الغروب أم الشروق أكثر؟ وكيف ذلك؟
- صف فطارك المفضل.
- ما هي الوجبات أوالتحلية المفضلة لعائلتك؟
- عندما تكون مريض؛ كيف تفضل أن يُعتنى بك؟ ما الذي يمكن أن يفعله الآخرين لمساعدتك على الشعور بالتحسن؟
- عندما تبكي؛ ما الذي يساعدك على الشعور بالتحسن؟
- من الذي تشبه أكثر في عائلتك؟ وكيف ذلك؟
- ارسم أفراد عائلتك كأزهار في حديقة.
- صف المثلجات المفضلة لديك.
- ارسم صورة لنا.
- اكتب قصيدة عنا.
- ما هوالشيء المفضل لديك في كل فصل.. الشتاء والربيع والصيف والخريف؟
- أخبرني عن لحظة سعيدة مررت بها مؤخراً.
- أخبرني كيف يكون يومك في العادة.
- ثلاث أشياء أقدرها لك اليوم هي ____________________.
- إذا كنت تستطيع منحي أي شيء في العالم؛ ماذا ستعطيني؟

- ما هي الأشـــياء المفضـــلة لديك للقيام بها وتناول الطعام في معرض أم الملاهي؟
- أضـــف الـيـومـيـات الـفـوريـة الـخـاصـــة بـك هنا:...
....
....
....
....



☒ خلق التواصل معاً؛ بشكل منفصل

- عندما لا يســـتطيع أفراد العائلة أن يكونوا معاً؛ فما زالت هناك طرق يمكنهم من خلالها التواصـــل وحتى القيام بخطط ســـوياً؛ ولكن بشـــكل منفصـل. فإذا دخل أحد أفراد العائلة المستشفى؛ أوالسجن؛ أوذهب بعيداً لأي سبب كان؛ ففكر في إحدى الأنشطة التالية للحفاظ على التواصل بين أفراد العائلة.

إذا كان لديك إنترنت:



- اســتخدم البريد الإلكتروني وسـكايب والمواقع الأخرى للتواصل مع بعضكم البعض.
- اكتب قصة أو أغنية أوقصيدة أو مذكرات معاً. قم بإنشـاء مسـتند كتابة يمكنك مشـاركته ذهاباً وإياباً. قررا كيف ســـيتشـــارك كلاً منكما في الكتابة (على سـبيل المثال؛ يكتب شـخص ما مقطع ثم يرسـله إلى الأخر ليكتب المقطع التالي).
- انشـــيء لوحات مشـتركة على موقع بينتريسـت.. يمكن لتلك اللوحات أن تعتمد على مشـاركة الفكاهة؛ أوالرغبة في السفر؛ أواسـتكشـاف مكان ما معاً؛ أوشـيئاً ما تريدان الإبداع فيه معاً؛ أوشـغف لنفس الهواية أواهتمام (مثل: ســـباق الســـيارات)؛ أوأشـــياء ترغبان في القيام بها معاً عند إجتماعكما مرة أخرى (على سبيل المثال؛ أفلام تريد رؤيتها؛ مطعم تريد تجربته؛ أورحلة لمدة يوم).
- قم بلعب لعبة فيديو ســـوياً على الإنترنت؛ أوالعب نفس اللعبة بشـــكل منفصـــل ولكن اســتخدمها كتجربة مشــتركة للحديث عنها (على ســبيل المثال؛ المستويات التي كانت أكثر صعوبة).

إذا لم يكن لديك إنترنت:



- اقرأ نفس الكتـاب (أوالكتـب) أثنـاء انفصـالكما. وعند اجتماعكما مرة أخرى يمكنك مناقشـــة ما أعجبك وما لم يعجبك في الكتاب؛ شـيء ما تعلمته من الكتاب؛ النقاط الشيقة عن الشخصيات أوالأحداث أوالأماكن في الكتاب.
- احتفظ بدفتر يوميات لكلاً منكما.. بحيث إذا أفتقد الشـــخص الآخر أوأردت أن تخبره شـيئاً ما؛ يمكنك تدوين ذلك في دفتر اليوميات. قد يكون في بعض الأيام رســـائل مثل " لقد أفتقدتك اليوم " بينما قد ترغب في مشاركة شيئاً ما حدث لك أو شيء يذكرك به؛ في أيام أخرى. وفي المرة التالية عند اجتماعكما؛ يمكنك إعطاء هذا الشخص دفتر اليوميات.

- ارسل رسائل مكتوبة؛ إذا كنت شخص مبدع؛ فجرب يدك في فن البريد لجعل تبادل الرسائل أكثر إثارة للاهتمام. يعني فن البريد ببساطة؛ أن تقوم بعمل فني على السطح الخارجي للمغلف.

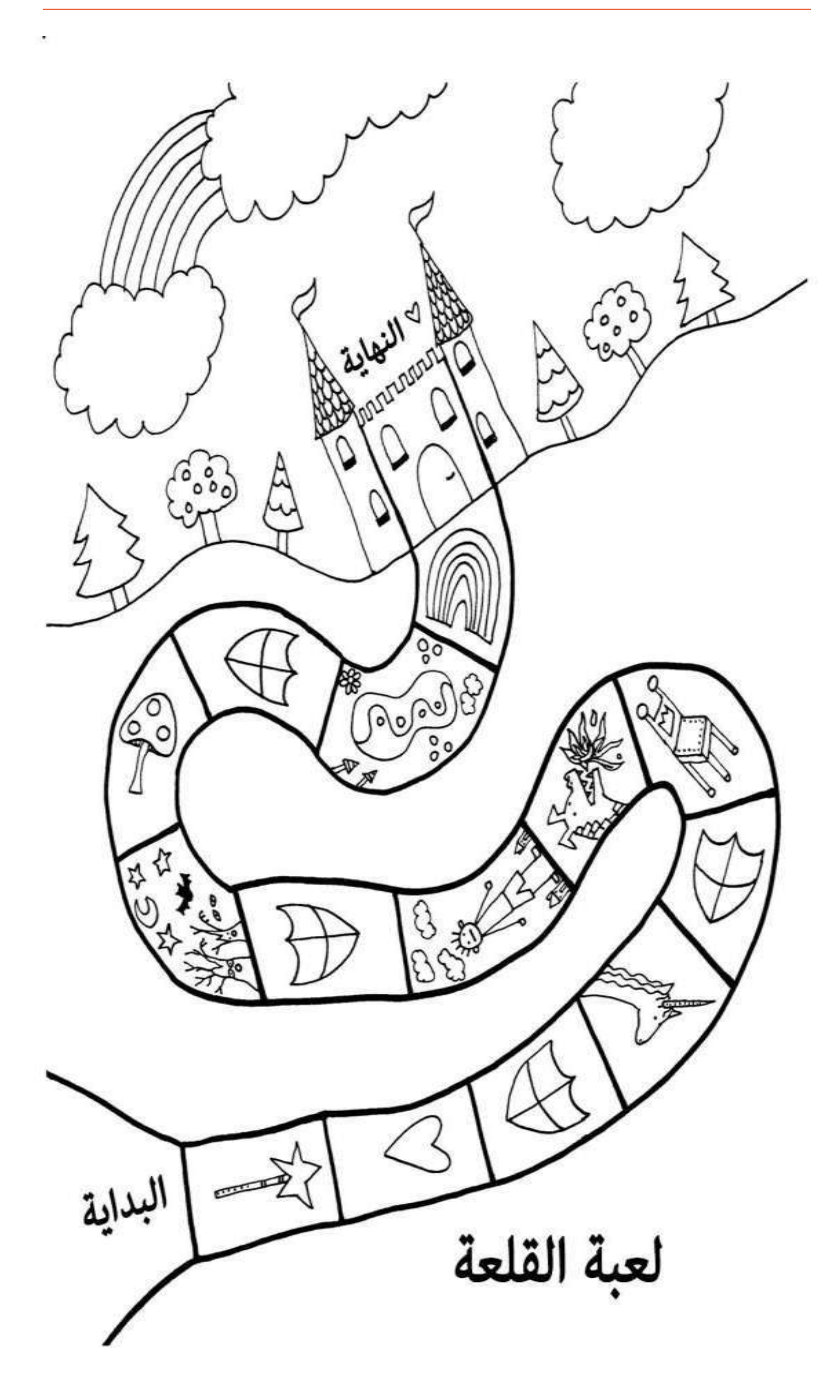
☒ وقت الفاصل

- هوبديل ل " وقت الراحة "؛ فبمجرد أن تلاحظ أن طفلك قد بدأ في تخطي الحدود أوأصبح غاضب أوإنفعالي؛ جرب " حان الوقت ".
- ف "وقت الفاصل" هو عندما تميز حاجتك أنت وطفلك للاتصال. مما يعني التواصل مع الطفل "**أنا لاحظت ان الدنيا مش ماشية تمام دلوقت.. إيه رأيك ناخد فاصل**" وقت يمكن أن يكون أي شيء مثل:
  - تناول الكاكاوالساخن معاً
  - منح الطفل تدليك للقدمين
  - تلوين إحدى صفحات كتاب التلوين معاً
  - التمدد على الأريكة أثناء مشاهدة فيلم كارتون على التلفاز.
- وقتاً يكون كفرصة للبعد عن نمط التواصل الذي لا يعمل والتشارك في نشاط لبناء اتصال بدلاً عنه.

☒ لعبة القلعة

- تحتوي هذه اللعبة على أسئلة للاعبين حول الأفكار والمشاعر. كما توفر الفرص للاعبين للحديث عن التجارب الحياتية. ممارسة الألعاب مع الأطفال هي طريقة رائعة للتواصل معهم وبناء علاقات.

- **المواد**
  - عملة.
  - قطع اللعبة الخاصة بك (على سبيل المثال؛ أغطية الزجاجات أوقطع لعب من لعبة أخرى). يمكنك أيضاً طباعة وتلوين القطع الخاصة بك من قطع اللعبة الموجودة في هذا الكتاب.
- **التعليمات**
  - اللاعب الأصغر سناً يذهب أولاً.
  - يقوم اللاعب بقلب العملة المعدنية. " ملك " = يتحرك خطوة واحدة. " كتابة " = يتحرك خطوتين.
  - عندما تقوم بتحريك القطعة الخاصة بك؛ سوف تهبك على صورة. اتبع المخطط الموجود بالأسفل وأجب عن الأسئلة الموجودة على كل صورة.
  - أول لاعب يصل إلى القلعة يفوز


النهاية
البداية
لعبة القلعة

لعبة القلعة



قل تعليق عن شخص يحبك و يهتم لأمرك



تحدث عن شئ ما أو شخص ما يجعلك تشعر بالسعادة



إذا أمكنك إعطاء أمنية لشخص ما غيرك ؛ فماذا تتمنى ؛ و إلى من تعطيها ؟



صف ذكرى أو لحظة ما تتمنى أن تمر بها مرة ثانية



☒ ملاحظات الحب



- هي رسائل مكتوبة يتركها أحد الوالدين أوالوصي للطفل في أماكن مختلفة؛ مثل صـــندوق الطعام الخاص بالطفل؛ حقيبة المدرســـة؛ على مرآة الحمام؛ أوبجانب الحاسـوب أوبجانب هاتفه. تُعد ملاحظات الحب وســيلة رائعة لتذكير الطفل بكم هومحبوب وذومكانة خاصة؛ كما أنها طريقة لبناء اتصال معه.
- ملاحظات الحب المفضـــلة لدي هي تلك التي تكون مع الوجبات الخفيفة للطفل أومع وجبات الغداء. اســتخدم المنشـــور لأفكار لجعل ملاحظات الحب إيجابية ومرحة.

ملاحظات الحب لمن لا يستطيع القراءة

- ضع إستيكر على قطعة ورقية صغيرة.
- ارسم قلب وقم بالتوقيع عليه.
- ارسـم صـورة لطفلك... يمكن أن تكون صـورة بسـيطة لخنفسـاء؛ قوس قزح؛ شخصيات عصوية؛ شمس ليوم مشمس؛ زهرة؛ وجه حيوان؛ وجه مبتسم؛ قلب؛ إلخ....
- قص صـــورة من مجلة أوكتالوج وقم بلصـــقها كملاحظة (على ســبيل المثال؛ قم بقص صورة لحيوان الطفل المفضل من مجلة).
- صـور بصـمة الإبهام... قم بتلوين إبهامك بقلم تحديد ثم قم بعمل بصـمة إصـــبع لإبهامك على ورقة ملاحظات. ثم قم بتحويل بصـمة الإبهام إلى رسمة ، مثل؛ شخص؛ هِرة؛ خنزير؛ زهرة؛ نحلة؛ أخطبوط.
- في العطلات والأيام الخاصة؛ قم برسم شيء ما له علاقة باليوم.
- إذا كان طفلك في مرحلة ما قبل المدرسة أوالروضة ويتعلم عن طريق " الوحدات " أوموا ضيع المناهج الدراسية؛ أضـف صـورة ذات صـلة بما يتعلمونه. على سبيل المثال؛ إذا كان طفلك يتعلم المواسم " فصول السنة "؛ فارســم شـــيء ما له علاقة بها. إذا كان يتعلم الأرقام؛ فاكتب الرقم وارسم ما يقابل العدد من البط أوالنقاط أوالقلوب؛ إلخ..

للقارئ المبتدئ

• أحبك	• أتمنى لك يوماً جيداً
• حظاً سعيداً	• أراك لاحقاً
• ابتسم	• أنت محبوب
• أتمنى لك يوماً سعيداً	• استمتع اليوم
• إنه يوم الجمعة	• يوم الجيم
• يوم الرسم	• يوم المكتبة
• يوم الرحلة	• يوم الموسيقى
• يمكنك فعل ذلك	• أنت طفل لطيف
• أنت سبب سعادتي	• ....

☒ أفكار لملاحظات تفاعلية للقراء المبتدئين

- إذا كان طفلك مسؤول ويتناول طعامه بشكل جيد؛ فيمكن أن يكون من الممتع أن تضع قلم رصاص صغير وإحدى الملاحظات التفاعلية التالية في صندوق الغداء الخاص به. تعمل هذه الأفكار بشكل جيد مع أولئك الأطفال الذين يحصلون على الكثير من الوقت لتناول وجبة غدائهم في مدارسهم أومراكز الرعاية النهارية.
- ارسم شكل؛ أوخربشة وأطلب من الطفل أن يُكملها.
- مجموعة من النقاط البسيطة يقوم بتوصيلها معاً لتعطيه شكلاً ما.

☒ ملاحظات للقراء الأكبر سناً / الأقدم

- قد تكون هناك نقطة ما حيث يشعر طفلك بالحرج أوأنه أكبر سناً من أن يتلقى ملاحظات في وقت الغداء. فضع ذلك في اعتبارك ودعم حدودهم الخاصة. فالملاحظات في هذا الجزء موجهة للأطفال الذين قد يصلوا إلى هذه المرحلة.. وتهدف هذه الملاحظات إلى أن تكون أقل خصوصية (ملاحظات أقل " أحبك ") وأكثر تفاعلية ويمكن مشاركتها مع الأصدقاء.
- إذا كان طفلك متحمساً إلى موضوع ما؛ فقم بوضع حقائق حول هذا الموضوع مع غدائه. قد تكون حقائق عن موضوع ما (على سبيل المثال؛ أسماك القرش؛ لوح التزلج؛ طوق الهولا هوب)؛ حقائق عن لعبة الفيديوالمفضلة لديه (على سبيل المثال؛ من قام بتصميمها؛ التغييرات التي تم إجراؤها على النسخة الأصلية؛ عمر المصمم عندما قام بتصميمها)؛ حقائق عن الأرقام القياسية العالمية؛ أوأياً من الحقائق الأخرى التي تعتقد أن طفلك قد يجدها شيقة.
- **<u>النكات</u>**: يمكنك إيجاد النكات عبر الإنترنت وطباعتها أوكتابتها كملاحظة. الشيء الجيد في العثور على النكات عبر الإنترنت هو أن بعض المواقع تسمح لك بالبحث عن النكات حسب الموضوع. يعد هذا مفيداً إذا كان طفلك يحب موضوعاً معيناً أوإذا كنت تريد مزحة لمناسبة خاصة (على سبيل المثال؛ عيد ميلاد؛ أول يوم في المدرسة).
- **<u>الكود السري:</u>** يمكنك العثور على كود سري عبر الإنترنت (اكتب الكلمات الرئيسية " الأكواد السرية "؛ " أكواد سرية للأطفال " في متصفحك) أوقم بتصميم كود سري خاص بك. قم بتضمين مفتاح الكود مع ملاحظتك.. بحيث يتمكن الطفل من حله باستخدام الملاحظة.
- **<u>اللغز</u>**: حول ملاحظتك إلى لغز مكون من خمس أجزاء يستطيع الطفل تجميعها في وقت الغداء.
- **<u>الأحجية</u>**: اكتب أحجية كملاحظة مع الغداء. إذا لم يحلها الطفل حتى وقت ذهابه للمنزل؛ فامنحه الإجابة.
- **<u>التلميحات</u>**: تعامل مع ملاحظات الغداء كمجموعة من التلميحات عن شيء ما على طفلك تخمينه. على سبيل المثال؛ قد تقول ملاحظة يوم الإثنين: " لديها أربعة أرجل ". إذا لم يخمن الطفل ما تفكر فيه؛ فاترك ملاحظة غداء يوم الثلاثاء؛ مثل " تحب أكل ورق الشجر " واستمر بهذه الطريقة حتى يخمنها الطفل.
- **<u>الخداع البصري:</u>** أضف واحدة من هذه مع ملاحظة غداء الطفل. فالأطفال يحبون الخداع البصري ويجدونها ممتعة لمشاركتها مع الأصدقاء. يمكنك

إيجادها عبر الإنترنت (ابحث عن " الخداع البصري ") أويمكنك طباعة إحداها من كتاب ما.

- **<u>الملاحظات التفاعلية:</u>** من المحتمل أن يشارك طفلك ملاحظاته مع الأصدقاء على الطاولة؛ ولكن تلك الملاحظات على وجه الخصوص تشجعهم على القيام بذلك. سوف تحتاج إلى تضمين قلم رصاص صغير مع تلك الملاحظات (تأكد من أن الطفل مسؤول بشكل كافي؛ ومسموح له؛ بإحضار قلم رصاص مع صندوق الغداء). فيما يلي بعض الأمثلة للملاحظات التفاعلية:
    - أوجد شخص بجوارك لرسم قطة على هذه الورقة. اجعله يوقع على الرسمة.
    - اكتشف من لديه أكثر خط كتابة فوضوي؛ ومن لديه أبرع خط؛ ومن لديه أكثر خط إبداعي؛ وما إلى ذلك على طاولتك. اجعل كل شخص يرغب في اللعب؛ يكتب كلمة (البطل الخارق) على الورقة ثم قم باختيار شخص أخر على الطاولة للحكم على الفائزين.
    - خذ استطلاعاً: ارسم أعمدة على ملاحظة طفلك وقم بإدراج بعض الأسئلة. على سبيل المثال: " ماذا تحب أكثر؛ الكعك أم البسكويت؟ " أومن هوأفضل مطرب؛ __________ أم __________؟ " (اطرح أسئلة داخل دائرة اهتمام طفلك أوبها حس الدعابة).
    - ارسم لوحة XO على ملاحظة وأخبر طفلك أن يتحدى شخصاً ما للعب في وقت الغداء.
    - اجعل يوماً " ملاحظة للجميع " بحيث تضع ملاحظات إضافية لأصدقاء طفلك الذين يجلسون معه.

☒ عشاء العائلة



- خَطط لعشاء عائلي واحد على الأقل كل أسبوع؛ حيث تجلس العائلة للمشاركة في وجبة (النزهات تكون جيدة أيضاً). الأمر بسيط؛ ولكن على ما يبدوأن العشاء العائلي يحدث بشكل أقل فأقل. غالباً ما يستمتع الأطفال بالعشاء العائلي كجزء من روتينهم الأسبوعي؛ كما أنه طريقة للتواصل مع أحبائهم.



- إذا كانت عائلتك تعاني من صعوبة في معرفة ما يمكن أن تتحدث عنه بمجرد الجلوس لتناول وجبة؛ استخدم المنشور لبطاقات محادثة الطعام. يمكنك قص بطاقات المحادثة؛ ووضعها في وعاء أوبرطمان؛ ووضعه على طاولة الطعام. اجعل أحد الأطفال يلتقط إحدى بطاقات المحادثة واستمر هكذا.

☒ بطاقات محادثة الطعام

ما هوزوج الأحذية المفضل لديك؟

أخبرني عن شيء مضحك أو غريب قد حدث لك هذا الأسبوع.

ما هي أفضل أغنية تصف يومك اليوم؟

ما هي الحلوى المفضلة لديك؟

في أي وقت من اليوم يكون عقلك وجسمك أهدأ؟ ولماذا؟

ما هوالشيء الذي يفعله صديقك ويجعلك تضحك؟

متى كانت أخر مرة مررت فيها بلحظة خرقاء؟ هل تعرضت للاحراج؟

هل تحب الغناء؟

متى تشعر بالحرج؟

ما هوالشيء الذي أنجزتك بشكل جيد اليوم؟

مع من تحب أن تقضي الوقت؟ ولماذا؟

إذا كان بإمكانك أن تسافر إلى أي مكان الآن. إلى أين ستذهب؟ ولماذا؟

ما هي بعض روائحك المفضلة؟

إذا كان لديك الوقت والمال لتعلم شيء جديد الآن؛ فماذا سيكون؟

من الذي تتمنى أن تقضي وقت أطول معه؟ ولماذا؟

حدد مكان حيث تشعر بالراحة و/ أوالأمان.

اذكر ثلاث ألوان تصف حالتك المزاجية اليوم.

ما هي نكهة المثلجات المفضلة لديك؟

أي أنواع الحلوى يناسب شخصيتك بشكل أفضل؟

ما هوالشيء الذي يتحدث عنه أصدقائك مؤخراً؟

من هوأكثر شخص حنون تعرفه؟

من هوأكثر شخص مضحك تعرفه؟

☒ لقاءات العائلة الأسبوعية

- قد تبدولقاءات العائلة الأسبوعية " مدرسة قديمة " ولكنها وسيلة فعالة للغاية للعائلات لتناول أمور مثل القواعد؛ التواريخ الهامة القادمة؛ أخبار العائلة؛ التغييرات؛ وما إلى ذلك. كما أنها توفر وقتاً بشكل منتظم حيث يعتمد الأطفال على عائلاتهم معاً. ولكننا دائماً ما نقلل من أهمية جمع العائلة بأكملها في مكان واحد لمجرد التحدث؛ التعرف؛ والتخطيط المسبق.



- فيما يلي بعض المخططات البسيطة للاجتماع العائلي:
  - **التحدث**: كل شخص يتحقق من كيف كان أسبوعه. يمكن ملاحظة النقاط الأكثر أهمية والأقل أهمية؛ يمكن الإعلان عن الإنجازات؛ كما يمكن إضافة بنود في جدول زمني للتناقش فيها ومعالجتها.
  - **التعريف / التلخيص:** يقوم أحد البالغين بلتخيص الإنجازات. على سبيل المثال: " قبل أن نكمل؛ أريد فقط أن أقول مرة أخرى كم أنا فخور بسارة لحصولها على علامة B في إمتحانها وبسامى لكونه لطيف مع شخص في الأتوبيس اليوم ".
  - **التخطيط المسبق:** يشارك أفراد الأسرة أي أحداث قادمة في الأسبوع المقبل مثل؛ المواعيد؛ الاحتفالات؛ المناسبات الاجتماعية؛ أونزهات العائلية.
  - **منوعات:** وأخيراً؛ انتقل إلى أي مواضيع أخرى تم إضافتها إلى القائمة. على سبيل المثال؛ قد يذهب سامي إلى دعوة لوقت متأخر عن موعد النوم يوم السبت.

<u>نصائح مفيدة للقاءات العائلة:</u>

- اقضي أول لقاء عائلي وفقاً للقواعد الأساسية للقاء وموافقاً عليها. على سبيل المثال: شخص واحد يتحدث في الوقت " المرة "؛ لا يستمر الاجتماع أكثر من ساعة؛ كن مهذباً؛ وما إلى ذلك.
- إذا كان أحد أفراد العائلة يجد صعوبة في إتباع قاعدة " شخص واحد يتحدث في المرة " ففكر في استخدام عصا التحدث أوشيء أخر يمسك به الشخص الذي يكون دوره في التحدث. يمكن أن يكون ذلك الشيء كرة من الخيط؛ تمثال صغير؛ أوزجاجة ملح... تقريباً أي شيء يمكن أن يكون عصا تحدث في اجتماع العائلة.
- قم بالتخطيط لوجبات خفيفة خاصة أثناء أوبعد اجتماع العائلة و/ أوقم بتوفير علكة لمساعدة الأشخاص المتململين على الاستقرار أثناء الاجتماع.

☒ بطاقات تقرير للوالدين

- تمنح تلك البطاقات الفرصـــة للأطفال لإيصـــال أفكارهم وشـــعورهم حول كيفية شعور والديهم تجاه مسؤوليات الأبوة والأمومة الرئيسية.
- نظراً لوجود طرق كثيرة لتحديد وظيفة أحد الأبوين؛ فقد تركت القالب فارغاً. وأضفت قائمة بالمسؤوليات المختلفة؛ ولكن الوالدين و/ أوالطفل سوف يقررون في النهاية ما سوف يسري على بطاقة تقرير الوالدين.
- تعمل تلك البطاقات بشـــكل جيد مع العائلات التي يوجد فيها اتصـــال بين الطفل ووالديه و/ أويكون الوالدين على اسـتعداد للمشـاركة في هذا النشـاط. وكما يُقال؛ هوأيضـــاً نشـــاط يدعم دور الوالدين حيث يتناقش الطفل والوالدين حول ماهية الأبوة والأمومة.
- جرب الاقتراحات التالية لبطاقة التقرير للوالدين:
  - والدي / وصيي.......
  - يتأكد من وجود سقف فوق رأسي.
  - يتأكد من أنني أتناول وجبة _____ مرات على الأقل يومياً.
  - يتأكد من أنني أحصـــل على _____ ســـاعات نوم على الأقل كل ليلة (والتي تعد ساعات النوم المُوصى بها للأطفال في سني).
  - يتأكد من أن لدي ملابس نظيفة لأرتديها.
  - يُبقيني آمن.
  - يساعدني على التعلم واستخدام الأساليب الجيدة / وأن أكون محترماً مع الآخرين.
  - يذكرني بأني طفل رائع.
  - يخبرني أنهم يحبونني مرة على الأقل يومياً.
  - يذكرني بما أجيده؛ ويقم بمدحي عند قيامي بشيء جيد.
  - يقرأ لي كل يوم.
  - يشجعني على أن أبذل قصارى جهدي.
  - يسـألني عن يومي؛ مثل: مع من تناولت غدائك أوكيف كان إختبارك في الفصل.
  - يلتقي مع أصدقائي المقربين ووالديهم.
  - يتحقق من معلمي على الأقل مرة في الشـــهر للتأكد من أنني أقوم بما يتوجب علي فعله في المدرسة.
  - يسألني عما اهتم به.
  - يقدم قواعد المنزل الأســـاســـية / أوالروتينية حتى أعرف ما هومطلوب مني في المنزل.
  - يحضرني للطبيب عندما أكون مريض أوأحتاج إلى رعاية طبية.
  - يتأكد من أنني أعتني جيداً بجسدي (أسناني؛ نظافتي الشخصية؛ نظامي الغذائي؛ نومي).
  - يتمسك بي ويدافع عني عندما يقول شخص شيئاً ما عني أويقصدني به.
- إذا كانت بطاقة تقرير الوالدين الفعلية مخيفة للغاية؛ يمكنك اســـتبدالها بمناقشـــة عامة مع الطفل: " إذا كنت ســـتصـــمم بطاقة تقرير للوالدين؛ فما الذي ســـيكون فيها؟ " فهذا الموضـــوع يخلق حواراً مثيراً حول كيف يري الطفل دور الوالدين

وحيث يرى الطفل الحاجة إلى التغيير في علاقة الوالد بالطفل. كما أنها أيضـــاً فرصة لتحديد وتوضيح دور الوالدين.

بطاقة تقرير للوالدين

اسم الوالد :__________ التاريخ :__________

دور / مسؤولية الوالد	الدرجة	كيف يمكن أن يتحسن الوالد ؟ التعليقات

A : ممتاز

B : جيد جدا

C : جيد

D : مقبول و يحتاج التحسين أو ضعيف

☒ تغيير العائلة



التحديات

- ☒ انفصال الوالدين أوطلاقهما.



الأهداف

- ☒ سوف يكون لدى الطفل الموارد والدعم الذي يحتاجه لمواجهة الانتقال / التحول.
- ☒ سوف يكون لدى الطفل على الأقل ثلاث استراتيجيات للتعامل أثناء التحول.



المهارات

☒ مهارة التعامل مع تغيير العائلة

تشمل المهارات المتناولة التعلم لرؤية التغيير كفرصة مناسبة؛ تحديد أوجه التشابه والإختلاف بين الأُسر؛ وضع خطة للانتقال.

التدخلات العلاجية

☒ المشكال



- هواستعارة مناسبة للتغيير لأن صور المشكال تتغيير باستمرار. قد يكون من المفيد أن يكون لديك مشكال للطفل للعب به والنقاش حول كيف أن المواقف في حياة الطفل تتبدل وتتغير أيضاً.
- اطلب من الطفل استكشاف الصور المختلفة التي يمكنه تكوينها باستخدام المشكال. أشر إلى كيف أن كل صورة في المشكال هي نتيجة لمزيج فريد للعناصر في العدسة المجهر. تستخدم أغلب المشكال قطع بلاستيكية أوزجاجية؛ ولكن هناك آخرين يستخدمون مواد مثيرة للاهتمام مثل زنبرك؛ أزرار. وعندما تقوم بتشغيل المشكال؛ تتحرك القطع لتكون صور مختلفة.
- التغيير؛ مثل العيش في أكثر من منزل؛ يشبه إلى حد كبير المشكال... نفس " القطع " موجودة هناك (على سبيل المثال؛ الحب؛ المأوى؛ الطعام؛ الملابس؛ القواعد؛ التوقعات؛ الأقارب؛ إلخ...)؛ ولكن هناك اختلاف في أحد المنزلين عن الأخر. على سبيل المثال: قد يكون وقت النوم مبكراً في أحد المنازل؛ ومتأخراً

في الأخر. قد يكون الحيوان الأليف في إحداها هامستر؛ بينما يكون في الأخر قطة قد تكون الأخت الكبرى أكثر حماية وحب للطفل في إحدى المنازل؛ بينما في المنزل الأخر تكون أكثر تحدياً.

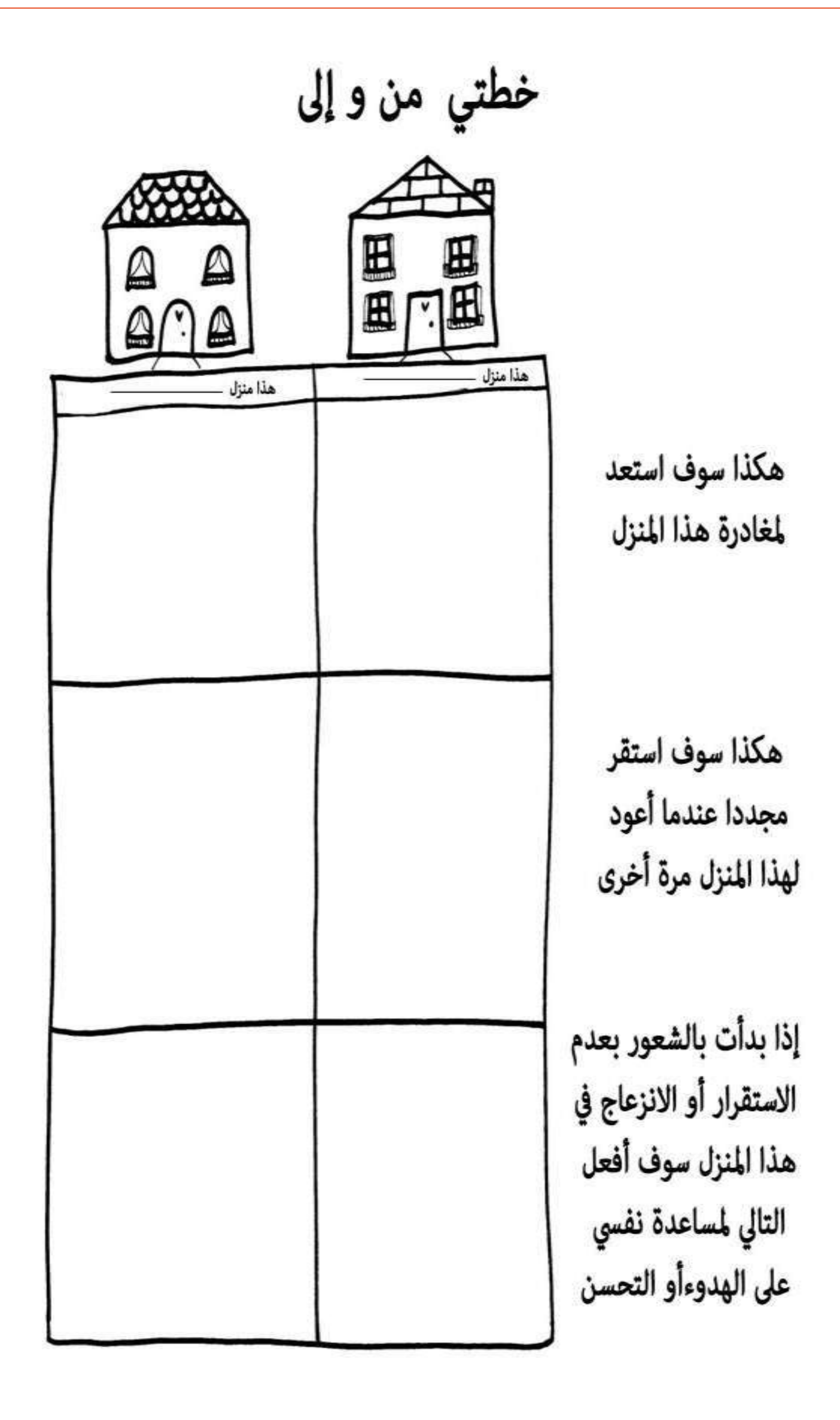
- قد يكون من الصعب على الأطفال فهم وإدارة التغييرات التي تحدث عند انفصال الآباء. يمكن أن يكون التحدث عن ذلك إحدى طرق دعم وإعلام الطفل أنك تسمح بالنقاش حوله.

☒ في هذا المنزل؛ وفي هذا المنزل

- هي ورقة عمل تساعد الطفل على تحديد التوقعات في كل مكان يُقيم فيه أويقضي فيه الكثير من الوقت. فمن المفيد للطفل (وفي كثير من الأحيان البالغين أيضاً) أن يقوم بسرد القواعد والتوقعات في كل مكان بحيث يمكنه رؤية كيفية التداخل والاختلاف بين المنزلين.
- يمكن لورقة العمل أن تُثبت التحديات التي يختبرها الطفل خلال ذهابه وإيابه بين المنزلين (على سبيل المثال؛ يوجد فارق ثلاث ساعات في وقت النوم بين المنزلين). كما يمكنها أيضاً أن تساعد الطفل على توضيح تلك التحديات للبالغين في كلا المنزلين.

☒ خطتي من وإلى

- بالنسبة للأطفال الذين يعيشون في أكثر من منزل؛ من المفيد أن يكون لديهم خطة تسهل الإنتقال ذهاباً وإياباً بأقصى قدر ممكن من السلاسة. حتى في أفضل الظروف؛ عندما يتواصل الآباء و/ أو مقدموالرعاية باحترام ويتفقوا على القواعد والتوقعات؛ لا يزال بإمكان الطفل تجربة ضغوط الإنتقال أوالإرهاق ذهاباً وإياباً بين المنزلين. قد لا تتمكن من تغيير الجدول أو الموقف؛ ولكن يمكنك إضافة الدعم واستراتيجيات تساعد على جعل الإنتقال أسهل.
- ساعد الطفل على إنشاء " خطة الانتقال من وإلى " واكتبها في مربعات ورقة العمل. يمكن أن تشتمل الخطة على اقتراحات مفيدة مثل: " عندما أذهب إلى منزل أبي؛ أحتاج إلى ١٥ دقيقة للاستقرار ووضع أغراضي في أماكنها " أو" قم بتعبئة الحقيبة في الليلة السابقة " أو" تأكد من شحن الهاتف وأخذ مفتاح منزل أمي " أو" اذهب إلى الفراش قبل الساعة التاسعة حتى لا أكون في مزاج سيء في منزل أمي ". فالتخطيط المسبق يجعل الانتقال أسهل.


خطتي من و إلى
هذا منزل
هذا منزل
هكذا سوف استعد لمغادرة هذا المنزل
هكذا سوف استقر مجددا عندما أعود لهذا المنزل مرة أخرى
إذا بدأت بالشعور بعدم الاستقرار أو الانزعاج في هذا المنزل سوف أفعل التالي لمساعدة نفسي على الهدوءأو التحسن

☒ المرض النفسي والإدمان

التحديات

☒ يحب الطفل شخصاً ما لديه مرض نفسي " متوسط إلى حاد " و/ أويتعاطى مخدر ما.

الأهداف



☒ سيكون لدى الطفل الفهم الأساسي لماهية المرض النفسي والإدمان.

☒ سيكون لدى الطفل خطة آمنة " إذا كان ذلك ضرورياً " إذا كان أحد أفراد أسرته يتعاطى المخدرات أوفي خطر.

المهارات



☒ **مهارة التعلم عن المرض النفسي والإدمان**

تشمل المهارات التي تم تناولها تحديد الموقف؛ توفير المعرفة حول الوضع؛ التخطيط للعناية بالنفس؛ وضع خطة للسلامة.



التدخلات العلاجية

- يعتبر المرض النفسي وتعاطي المخدرات من المواضيع الصعبة التي يتعين على العائلة تناولها مع أفراد العائلة الأصغر سناً. كمرشد نفسي؛ غالباً ما أُسأل كيف ومتى يكون من المناسب البدأ في مشاركة هذه المعلومات مع الأطفال الذين يتأثروا بها (على سبيل المثال؛ إذا كان لدى الأجداد الوصاية على الطفل بسبب تعاطي الوالد للمخدرات و/ أوالمرض النفسي). فالأطفال يلتقطون كل ما يدور حولهم حتى لولم يتمكنوا من معالجة ما يرون ويسمعون. **كلما تحدثت في وقت سابق مع طفلك عما يجري في حياته؛ كان ذلك أفضل.** فالفكرة في أن تعطي معلومات عامة وبسيطة للطفل. وكلما كان الطفل أصغر سناً؛ كلما كانت المعلومات أبسط. وإذا كان الطفل على استعداد للحصول على مزيد من المعلومات التفصيلية؛ فسوف يسأل عنها. فيما يلي بعض الأمثلة عن طرق الإجابة على أسئلة الأطفال.
- **ما هوالمرض النفسي؟**
  - إجابة عامة للأطفال الأصغر سناً
    - في بعض الأحيان بيحصل لخبطة وخلل في مشاعر الناس أوأفكارهم أوسلوكياتهم واحيانا دا بيستمر لفترة طويلة من

الزمن. ودا بنسميه المرض النفسي. وممكن بسبب المرض النفسي دا إن الشخص يتصرف بطريقة غريبة وغير متوقعة.

- إجابة للأطفال الأكبر سناً
  - المرض هوشيء بيخليك تحس بالمعاناة. لما بيكون عندك مرض جسدي جسمك بيتألم (على سبيل المثال: لو أصبت بنزلة برد بيبقى عندك ألم في الحلق). ولما يكون عندك مرض نفسي؛ فدا معناه إن المرض يخلي فيه ألم في عقلك أو مشاعرك أو حتى سلوكك فهذا (على سبيل المثال؛ لما قلبك يحس بالحزن؛ بغض النظر عن قد إيه ممكن تبقى فيه حاجات حلوة حواليك).
  - أحياناً يكون المرض النفسي سريع؛ زي الأنفلونزا. بينما بعض الأمراض بتستمر لفترة من الوقت؛ وعادة ما يستمر الأمراض النفسية لفترة من الوقت.
  - والمرض النفسي بياخد أشكال مختلفة.. فممكن تظهر الأعراض في مرض مختلفة عن مرض تاني. كتير من الأمراض النفسية بتأثر على مشاعر الشخص. على سبيل المثال؛ تخيل مشاعر (مثلاً: حزين؛ سعيد؛ قلقان؛ غاضب) وبعدين تخيل أن عقلك وقف فقط على الشعور ده دون غيره من المشاعر (أوعلى الأغلب). وتخيل كمان أن عقلك بقى يعطي للشعور دا حجم وقوة أكبر.
  - في البداية؛ ممكن يتهيألك ان الموضوع لطيف فمثلا لو فكرت إن مخك بقى واقف على شعور غامر وعالي من البهجة والسعادة. لكن إذا فكرت شوية أكتر؛ أراهن أنك تقدر تفكر في اللي ممكن يخلي دا مشكلة. على سبيل المثال؛ ماذا لوكنت سعيد لدرجة أنك مابقتش قادر تنام؟ أوماذا إذا لقيت كل حاجة بالنسبة لك مضحكة؟ هل ممكن تفكر هايكون ايه الوضع لو كان دا حالك؟
  - أوفكر في عكس الحالة دي؛ تخيل أن عقلك حاسس بالحزن في أغلب الوقت؛ أوالقلق طوال الوقت؛ أوغضبان دايماً. دي حاجة مرهقة جداً .. ولا إيه رأيك؟
  - الأمراض النفسية ممكن تُؤثر كمان على أفكار الأشخاص؛ زي إنه المرض يخلي الشخص يفكر في كتير من الأفكار دفعة واحدة لفترات زمنية طويلة. وبعض الأشخاص المرض النفسي بيخليهم يشوفوا أو يسمعوا حاجات مش حقيقية.

- **ما هي أسماء الأمراض النفسية؟**

فيما يلي بعض الأمراض النفسية التي قد تكون سمعت عنها:

- **الاكتئاب**: الشخص اللي بيحس بالحزن والوحدة.
- **الهوس**: شخص حاسس بالسعادة الشديدة و/ أومتهيج.
- **نقص الانتباه وفرط الحركة**: ودا بيخلي الشخص المصاب به عنده مشكلة في الثبات والامتناع عن الحركة. تقريباً كل شخص طبيعي عنده صعوبة في إنه يفضل قاعد / ثابت والانتباه أحياناً؛ ولكن الأشخاص

اللي عندهم " فرط الحركة ونقص الانتباه " بيحسوا دا في كل دقيقة في اليوم.

- **الوسـواس القهري**: هومرض نفسـي لما عقلك بيبقى عالق في التفكير أنه لازم يعيد عمل الشـيء نفسـه ويكرره مرات كتيرة. ودا ممكن يبقى معناه على سبيل المثال؛ الشعور بضرورة الضغط على مفتاح الإضاءة ١٧ مرة قبل مغادرة الغرفة. وممكن يبقى عند شـخص تاني؛ أنه مايقدرش يتوقف عن شد جلده أوشد شعره (من حواجبه مثلاً). وممكن يكون لآخرين؛ أن عندهم أفكار عالقة بحيث مايقدروش يوقفوا التفكير في شيء ما. زي ما انت شايف؛ واضح إن الوسواس القهري له أشكال مختلفة من شخص لآخر.

- هناك العديد من أنواع الأمراض النفسـية.. الكثير ليُدرج هنا. ولكن إذا كان لديك المزيد من الأسـئلة عن المرض النفسـي تحدث إلى شـخص بالغ تثق به والذي بإمكانه مساعدتك.
- **هل يمكن أن يكون لدى الشخص أكثر من مرض نفسي واحد؟**
  - نعم؛ من الطبيعي أن يعاني الشـخص من أكثر من مرض نفسـي. على سبيل المثال؛ قد يكون لدى شخص نقص الانتباه؛ واكتئاب؛ وقلق؛ والتي تُعد جميعها أمراض نفسية.
- **ماذا لوأصبت بمرض نفسي؟ هل هذا يعني أنني سأعيش حياة سيئة؟**
  - إذا أصبت بمرض نفسي في أي وقت من حياتك؛ لازم تعرف أن هناك كتير من الطرق للحصـول على المسـاعدة والعلاج؛ لمسـاعدتك على الشـعور بالتحسـن. من المفيد انك تعرف أنه ممكن يكون عندك مرض نفسي وتتمتع بحياة جميلة وسعيدة وكاملة.
- **هل يوجد دواء يمكن أن يتناوله الناس للأمراض النفسية؟**
  - نعم؛ فيه أنواع كتير من الأدوية اللي بتعالج الأمراض النفسـية. وكمان فيه طرق كتير للتعامل مع المرض النفسي من غيرعلاج دوائي.
- **ماذا على أن أفعل إذا اعتقدت أن لدي مرض نفسي؟**
  - اتكلم مع شـخص بالغ تثق فيه علشـان تبلغه بمخاوفك. فلدى الأطباء؛ المرشـدين النفسـيين؛ القائمين على التوجيه المدرسـي؛ والأخصـائيين الاجتماعيين معرفة متخصصة عن علامات وأعراض المرض النفسي.
- **ماذا على أن أفعل إذا اعتقدت أن شخص أحبه لديه مرض نفسي؟**
  - اتكلم مع شخص بالغ تثق فيه؛ زي واحد من المتخصصـين المذكورين بالأعلى؛ أو اتكلم مع حد من أفراد العائلة اللي تحس إنك واثق فيه وتحس معاه بالأمان.
- **شخص أهتم به لديه مرض نفسي... ماذا على أن أفعل؟**
  - استمر في الاهتمام به؛ وبنفسك كمان.
  - ممكن يكون المرض النفسـي صـعب على الأشـخاص اللي بيعانوا منه؛ وأحياناً بيكون صعب كمان على الأشخاص اللي بيحبوهم. إذا كان هناك شـخص بتحبه يعاني من مرض نفسـي وكان دا بيسـبب لك بعض التحديات أوالحزن؛ حط خطة للاهتمام بنفسـك لما يكون الأمر صـعب.

توجد ورقة عمل في الكتاب حول هذا الموضوع لمساعدتك على القيام بذلك.

- **هل هناك أوقات يكون فيها المرض النفسي خطيراً؟**
- ايوه؛ فيه أوقات لما المرض النفسي يخلي شخص عاوز يؤذي نفسه أو يؤذي حد تاني. ودا ممكن يكون مربك جدا ومخيف للشخص وأحبابه. من المهم للمهتمين بالشخص دا أنه يكون عندهم خطة أمان؛ وهي عبارة عن خطة يوافق عليها أفراد العائلة والأحباء في حال ما إذا كان الشخص في حالة غير آمنة لأي سبب كان.
- إذا احتاج شخص تحبه إنه يقيم بالمستشفى لفترة من الوقت؛ دا برضه ممكن يبقى حاجة مخيفة .. ومع ذلك؛ إذا دا حصل.. فكر نفسك أنه هايكون في أمان هناك لحد ما يحصل على المساعدة اللي هو محتاجها علشان يحس بالتحسن والأمان.

☒ خطة الأمان

<u>املأ الأقسام التالية:</u>

- **هؤلاء أشخاص موثوق بهم يمكنني التحدث معهم حول ما يحدث:**

....
....
....
....
....
....
....
....

- **هذه هي الأشياء التي يمكنني القيام بها لمساعدتي على الشعور بالهدوء والسعادة والصحة بشكل عام:**

....
....
....
....
....
....
....
....
....

- **إذا بدأت الأمور تصبح غير مريحة أوغير آمنة حيث أعيش؛ سوف أفعل ما يلي للبقاء في أمان:**

....
....
....
....
....
....
....
....

- **إذا كنت بحاجة إلى كلمة سرية؛ سوف أنشيء واحدة وسأعلم الأشخاص التاليين بها:**

....
....
....
....

- **(يتم استخدام كلمة سرية عندما تشعر بالتهديد أوالخوف أوعدم الأمان. يمكن استخدامه مع العائلة أوجهات اتصال الطوارئ الأخرى التي تثق بها. تأكد من أن الجميع يعرف الكلمة السرية وأن هناك خطة لما سيحدث عند استخدامها. على سبيل المثال؛ إذا قمت بإرسال كلمة " حبوب الذرة " إلى عمتك؛ تعرف بأن عليها أن تأتي لاصطحابك من ملعب كرة السلة المجاور للمنزل على الفور).**
- **جهات اتصال الطوارئ... الأسماء؛ أرقام الهاتف؛ العنوان:**
- ....

....
....
....
....
....
....
....

- **(تتضمن العائلة والأصدقاء الذين يعرفون ما تمر به ومن قد يكون قادر على المجيء لاصطحابك أومقابلتك في مكان ما. كما تتضمن أيضاً أي أرقام محلية للطوارئ؛ الشرطة؛ خدمات حماية الطفل؛ الاستشاري).**

☒ ما هوالإدمان وتعاطي المخدرات؟

- في بعض الأحيان يشـــرب البالغون الكحول لأنهم يســـتمتعون به. الكحول آمن لكثير من الناس للشرب بكميات صغيرة؛ ولكن للبعض الآخر من الناس قد يكون خطيراً لأن أجســادهم تدمنه؛ بمعنى أن أجســادهم تخدعهم في احتياجهم للكحول؛ فبدلاً من شعورهم بإمكانية اختيار شربه أولا؛ يريدون أن يشربوه.
- مثل الكحول؛ يمكن للنـاس أيضـــا أن تـدمن " المواد " والتي غـالبـاً مـا تعني العقـاقير. هنـاك أدويـة من جميع الأنواع؛ الكثير منهـا آمن وصـــحي لنـا أن تسـتخدمه؛ ولكن العقاقير التي أتحدث عنها هنا هي تلك التي ليسـت من الجيد لنا أن نسـتعملها؛ تلك التي غير قانونية؛ والتي يتم تدخين بعضـــها؛ وبلع بعضـــها؛ وحقن البعض الآخر باستخدام الإبر.
- عندما يدمن الناس الكحول أوالمخدرات؛ يمكنها أن تجعلهم يتصــرفون بطرق قد تكون مربكة أومؤذية أومحرجة.
- لدى كثير من الأطفال أحد الأبوين أوأحد أفراد أســـرته مدمن على الكحول و/ أوالمخدرات. و هذه حالة صـــعبة للغاية للأطفال ليتعاملوا معها. إذا كان هناك شخص تحبه مدمن؛ فأهم شيء عليك تذكره هوأنه ليس خطأك.
- من المهم أيضــاً أن تتحدث إلى شـخص بالغ آمن وموثوق به؛ كأحد أفراد العائلة؛ الاســتشـــاري؛ أواســتشـــاري التوجية المدرســـي؛ والذين يمكنهم تقديم الدعم والمســاعدة حتى تجد الموارد التي تحتاجها. يمكنك أيضـــاً ملء خطة الأمان في هذا الكتاب بحيث يمكنك الرجوع إليها عند الحاجة.



تَمَّ بِحَمْدِ اللّٰهِ